


1

0

0

ideas para aprovechar tu Thermomix®

adaptadas a los modelos tm 31 y tm 21

Nieves Suárez Lacalle

100 ideas para aprovechar tu Thermomix®

adaptadas a los modelos tm 21 y tm 31

Nieves Suárez Lacalle



Memento Publicaciones
colección Canela Fina

índice

Ideas para tu Thermomix® en la despensa

Ideas para tu Thermomix® en el baño

presentación

Hoy sale el tercer libro de la colección Canela Fina, **100 ideas para aprovechar tu Thermomix®**. Han sido dos años de investigación, elaboración y trabajo duros, pero creo que el resultado ha merecido la pena. Tienes en tus manos una pequeña enciclopedia que resume la mayor parte de las ideas que puedes llevar a cabo con tu robot.

Nuestro objetivo ha sido doble: por un lado éramos conscientes de que la mayoría de los usuarios del Thermomix® siempre realizaban con dicha máquina las mismas recetas. Como norma general, no solemos tener el tiempo necesario para innovar, probar nuevos platos, adaptar nuestras recetas de siempre. Por todo ello, nuestro primer objetivo era profundizar en todas las posibilidades que tienen las distintas funciones de la máquina, para dar ideas que puedan adaptarse a multitud de platos y elaboraciones culinarias.

El segundo objetivo que nos planteamos a la hora de definir este proyecto fue, si no más ambicioso, sí mucho más original: aprovechar la potencia del Thermomix® en otras áreas de la casa distintas de la meramente culinaria. Quién te iba a decir que, además de ser una ayuda insustituible en la cocina, podrías elaborar cosmética casera, remedios naturales para la salud y productos para el hogar. A partir de ahora puedes realizar tu propia crema facial o tu champú; sabrás que estás utilizando productos naturales y estarás ahorrando una importante cantidad de dinero. Además, tendrás muchas ideas para hacer regalos prácticos, originales y baratos.

En este libro no ofrecemos recetas tal y como tradicionalmente las entendemos; proponemos mucho más: ideas que puedes aplicar y adaptar

a tus circunstancias particulares. Porque nadie mejor que tú sabe cuáles son tus necesidades, cuando vayas leyendo las distintas ideas se te irán ocurriendo casos concretos en los que puedas aplicarlas.

Por supuesto, detrás de un trabajo de esta envergadura hay muchas personas que han apoyado, asesorado y colaborado. En primer lugar, tengo que agradecerles a Lina y a Juan, del Taller de las Tradiciones (www.tradicion.es) sus enseñanzas primero y su colaboración y ayuda en todo momento. Además de grandes profesionales, son dos personas maravillosas. Junto a ellos, María Luisa Fernández también ha sido inspiradora de parte de este libro.

También quiero agradecerle a mi hermana Sara su creatividad en el diseño de las portadillas y cubierta, a Consuelo de Mier su profesionalidad y rigor en la corrección de los textos, a Neme Martín su asesoría fotográfica y a Inmaculada Jiménez su aporte entusiasta de ideas y recetas.

Y de forma especial, este libro no estaría hoy en las librerías sin la colaboración desinteresada de Antonio Herrera: ha sido pinche, amigo, asesor, redactor, terapeuta, cocinero... Ha trabajado mano a mano conmigo en gran parte de las fases de este libro y me ha apoyado en los momentos más complicados. Un amigo de los de verdad.

Sólo me queda desearte que este libro te sea realmente provechoso y te animo a comentarnos cualquier idea o sugerencia que se te ocurra a través de nuestra página web (www.mementopublicaciones.com) y a participar en nuestro grupo de Facebook (www.facebook.com/memento-publicaciones). Tus aportaciones serán siempre bienvenidas y nos ayudarán a mejorar y a ofrecerte siempre publicaciones de tu interés. Gracias de antemano.

Nieves Suárez Lacalle
Madrid, septiembre de 2010

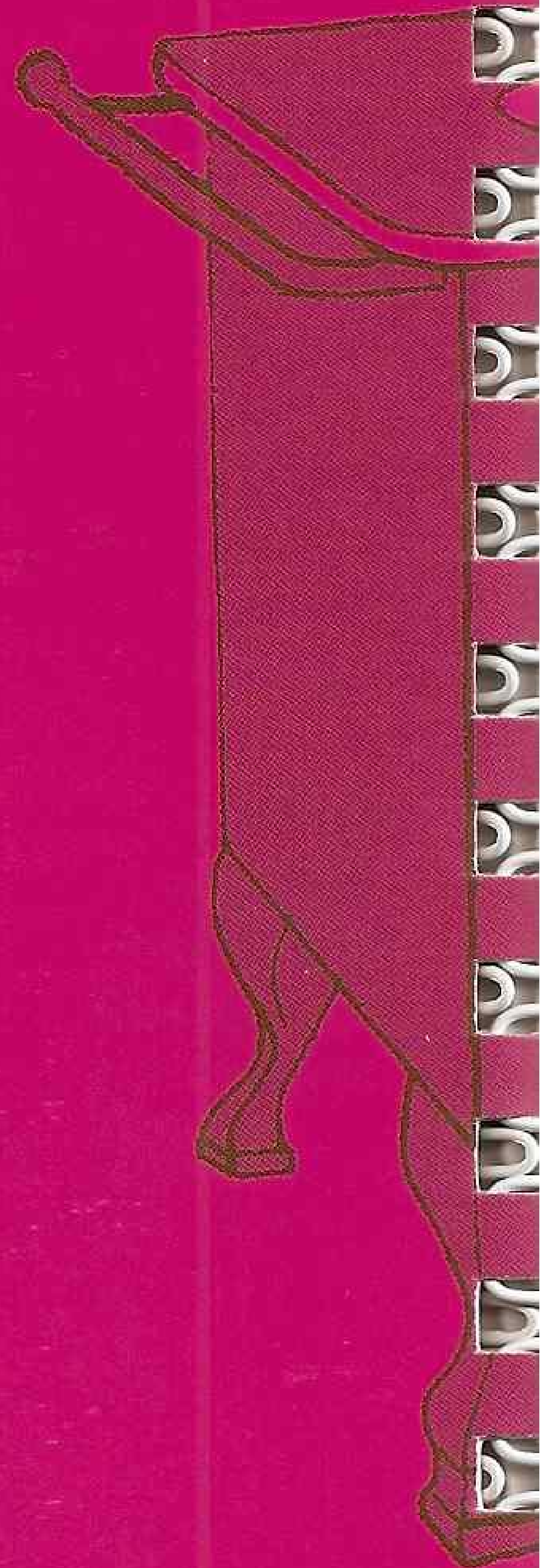
notas

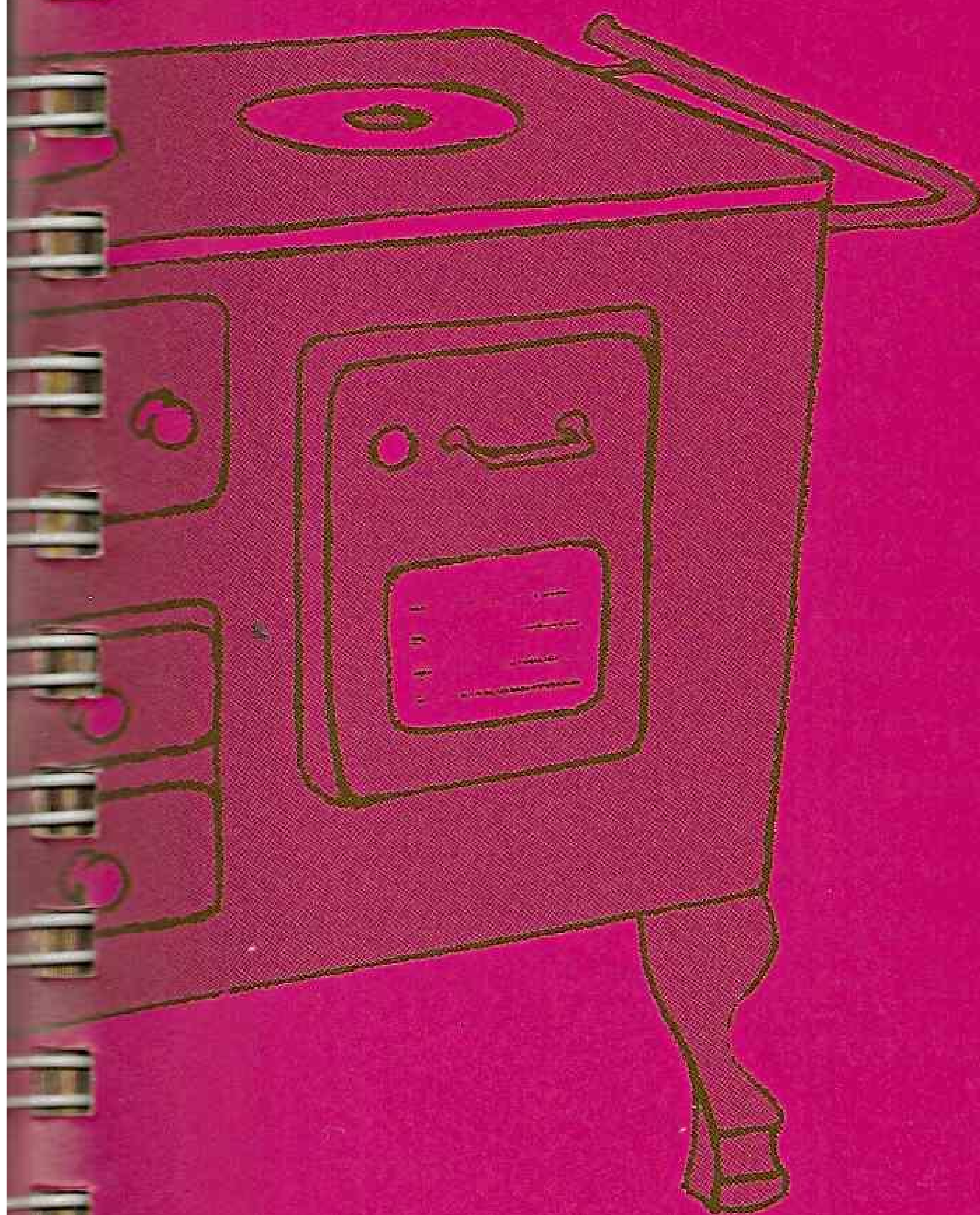
Como en nuestros dos títulos anteriores, partimos de la base de que la persona que va a realizar cualquiera de estas recetas ya conoce los principios básicos de la Thermomix®; sin embargo quisiera ofrecerte alguna pequeña explicación para facilitarte la realización de las ideas de este libro.

- **tm 21 y tm 31**: la mayoría de las ideas se pueden elaborar indistintamente en las dos máquinas. Sin embargo, algunos pasos varían entre los dos modelos; cuando esto ocurra, aparecerá en color rosa la variación del tm 21.
- **tm 21**: cuando rehogues alimentos con este modelo, debes tener cuidado con la temperatura varoma, ya que los alimentos se agarran con mayor facilidad. Aunque habitualmente los rehogados se hacían a 100 °C, en la medida de lo posible lo desaconsejo, porque a esta temperatura los alimentos se cuecen, no se sofríen.
- **Ingredientes**: para facilitar la elaboración de cada idea, los ingredientes aparecen ordenados según los vas a ir necesitando. Es aconsejable tenerlos preparados antes de empezar. De esta manera, no habrá tiempos muertos en los que la máquina esté parada, con la consiguiente pérdida de temperatura y tiempo.
- **Tiempos**: pueden variar por diversas razones: la temperatura inicial de los alimentos, abrir varias veces la máquina durante la cocción... Lo mejor es tener preparados los alimentos a temperatura ambiente y examinar la evolución de nuestro plato a través del brocal, sin parar la máquina y sin abrirla.
- **Picar**: después de picar ingredientes, debemos bajar con la espátula los restos que hayan quedado en las paredes o en la tapa.

- **Sosa cáustica**: cuando vayamos a elaborar jabones, hay que seguir al pie de la letra las medidas de seguridad que figuran en las páginas 132-133. Recuerda, sobre todo, echar la sosa sobre el agua y nunca al revés, busca un sitio bien ventilado y protege tus ojos y tus manos. Trabaja con cuidado, pero sin miedo.
- **Aprovechamiento**: no debes dejar ningún resto de producto en la máquina. En el caso de los aceites, coloca el vaso hacia abajo unos minutos para que escurra bien. Si estás elaborando alguna crema cosmética, ayúdate de la espátula; si es necesario, desmonta las cuchillas para aprovechar los restos que quedan debajo.
- **Aceites y aceites esenciales**: los aceites vegetales (de oliva, de almendras, de coco, de rosa mosqueta) son aceites que se extraen de los frutos por presión; los aceites esenciales o esencias se obtienen a través de procesos más complejos que extraen la esencia de las plantas en estado puro. Con sólo unas gotas de esencia se pueden lograr grandes efectos y nunca deben utilizarse sin diluir en algún soporte (aceite, alcohol, agua). Para distinguirlos, en este libro llamaremos a los primeros, aceites y a los segundos, esencias.
- **Proveedores**: la mayoría de los productos para las recetas cosméticas los encontrarás en herbolarios. Los productos más específicos los puedes localizar en droguerías. Todos los ingredientes químicos de este libro los he comprado en Manuel Riesgo (www.manuelriesgo.com), en Madrid; envía pedidos a toda España. En Barcelona puedes encontrar los productos químicos en Dalmau (www.quimicsdalmau.net).
- **Abreviaturas**: las abreviaturas más usadas en el libro son cda. (cucharada), cdita. (cucharadita), seg (segundo), min (minuto), es. (esencia).

Ideas para tu Thermomix®...





...en la cocina

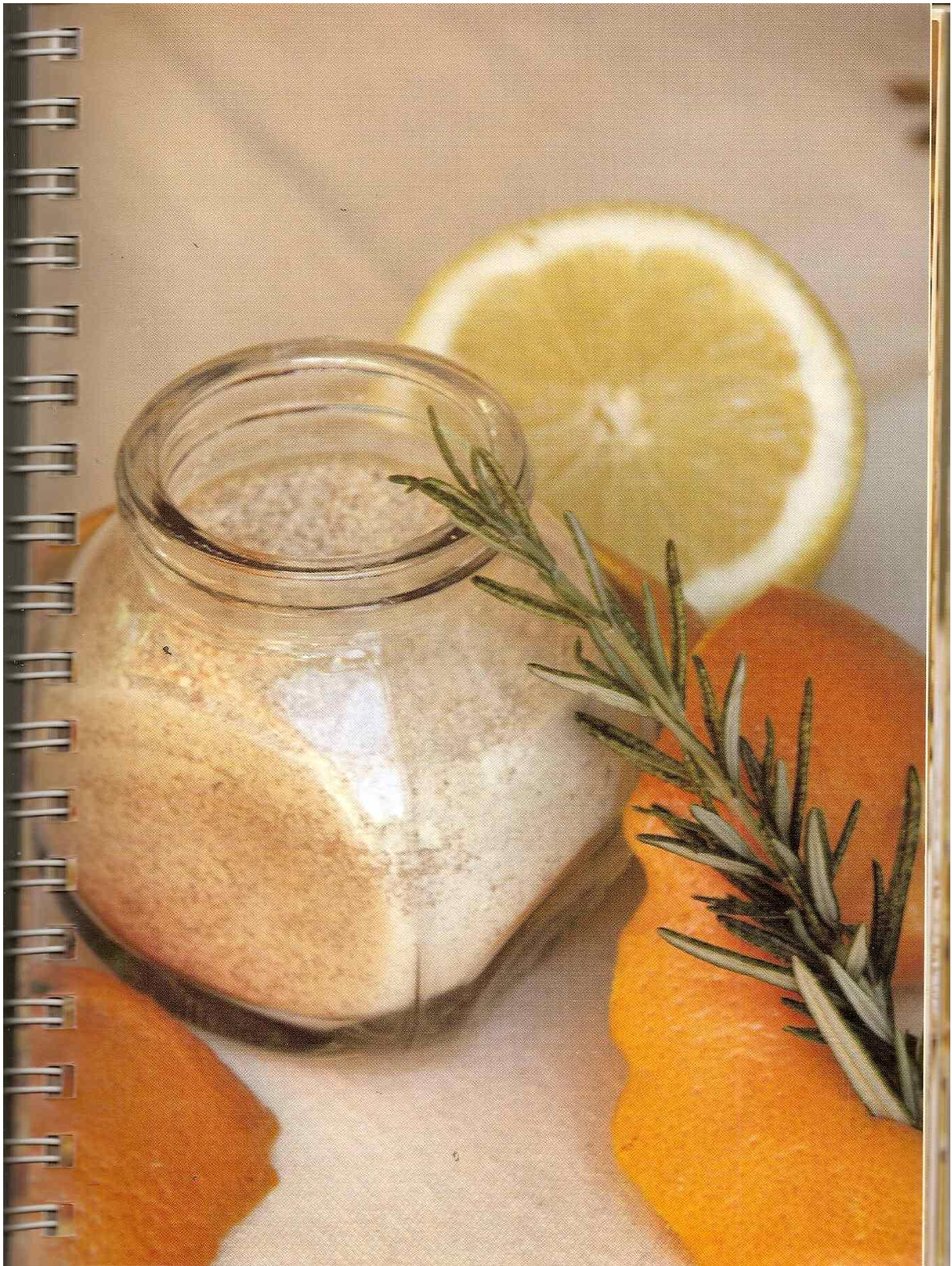
Ideas básicas: para disfrutar y regalar

Cuando llega tu fantástico robot a casa, manejas con soltura sus funciones básicas, pero con el paso del tiempo puede ocurrir que las vayas olvidando y tan sólo lo uses para hacer contadas recetas, siempre las mismas. Y, al contrario, puede que sí le saques todo el partido a tu robot, pero que siempre estés dispuesto a probar nuevas sugerencias.

En cualquiera de los casos, seguro que las siguientes ideas, pensadas para recordar las funciones básicas de la máquina, te van a gustar. Si tienes preparadas de antemano varias sales aromatizadas diferentes, te resultará fácil cambiar la cara de tus platos cotidianos con poco esfuerzo. Además, al añadir otros sabores, puedes reducir la cantidad total de sal, lo que redundará en un beneficio para tu salud.

Si añadimos matices y aromas nuevos a nuestros platos salados, ¿por qué no hacerlo con los dulces? Podemos preparar un azúcar aromatizado con extracto de vainilla (nos saldrá mucho más barato que comprar azúcar vainillado), con canela, con jengibre... En este caso, vamos a preparar dos azúcares muy sencillos, que sirven para aportar nuevos matices a nuestros postres e infusiones.

Aprovecha la primavera para coger una rosa muy olorosa. Limpia con cuidado los pétalos y déjalos secar al aire, bajo una gasa, un par de días. Es importante que las rosas que recolectes no hayan sido tratadas con productos químicos, al menos en los 15 días anteriores a su recolección.



1. Sal aromatizada básica

- *100 g de sal gorda*
- *50 g de ajo liofilizado*
- *50 g de perejil seco*

• Introduce todos los ingredientes en el vaso y pulveriza durante **40 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
• Guarda en un bote cerrado herméticamente.

Ideas para regalar. Cualquiera de estas sales, o de los azúcares aromatizados que vienen a continuación, son perfectas para regalar. Sólo tienes que buscar un recipiente bonito y etiquetarlo. Es original, práctico y barato.

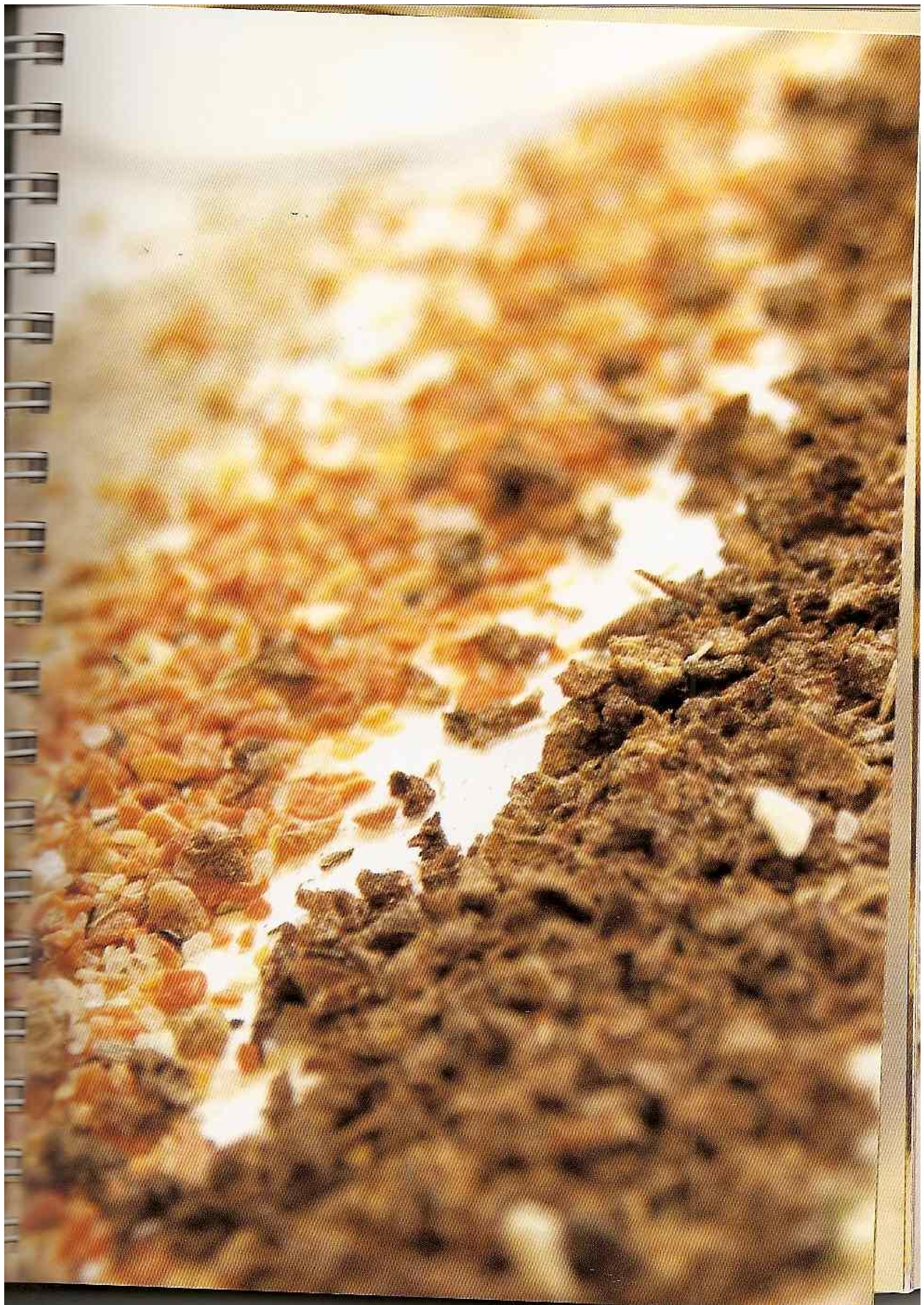


2. Sal 'aromas del Atlántico'

- *100 g de sal gorda*
- *100 g de verduras liofilizadas*
- *100 g de algas secas*

- Introduce todos los ingredientes en el vaso y pulveriza durante **40 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Guarda en un bote cerrado herméticamente.

Además de sabrosa, la sal "atlántica" aúna los beneficios de las verduras y de las algas, lo que la convierte en un aliado perfecto para nuestros platos.



3. Sal mediterránea

- *50 g de sal*
- *50 g de tomates secos*
- *½ cubilete de orégano seco*
- *½ cubilete de tomillo seco*

- Introduce todos los ingredientes en el vaso y pulveriza durante **40 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Guarda en un bote cerrado herméticamente.

La sal mediterránea potenciará el sabor de cualquier hortaliza o verdura de verano. También combina perfectamente con sopas de pescado.



4. Sal 'montañera'

- *50 g de sal*
- *40 g de romero seco*
- *40 g de tomillo seco*
- *50 g de setas secas*
- *30 g de pimienta negra*
- *5 hojas de laurel*

- Procede como en las anteriores ocasiones: pon todos los ingredientes en el vaso y pulverízalos unos **40-50 seg** (dependiendo de su dureza de los ingredientes y del grado de finura que desees), en **velocidades progresivas 5-7-9**.
- Guarda en un bote cerrado herméticamente.

El olor del romero y el tomillo y el aroma de las setas te trasladarán a parajes montañeros. Esta sal es perfecta para multitud de platos, en especial aquéllos que prepares en otoño.

¿Se te ha acabado la sal? Si necesitas sal fina y no tienes, pulveriza sal gruesa durante **30 seg, velocidades progresivas 5, 7**.



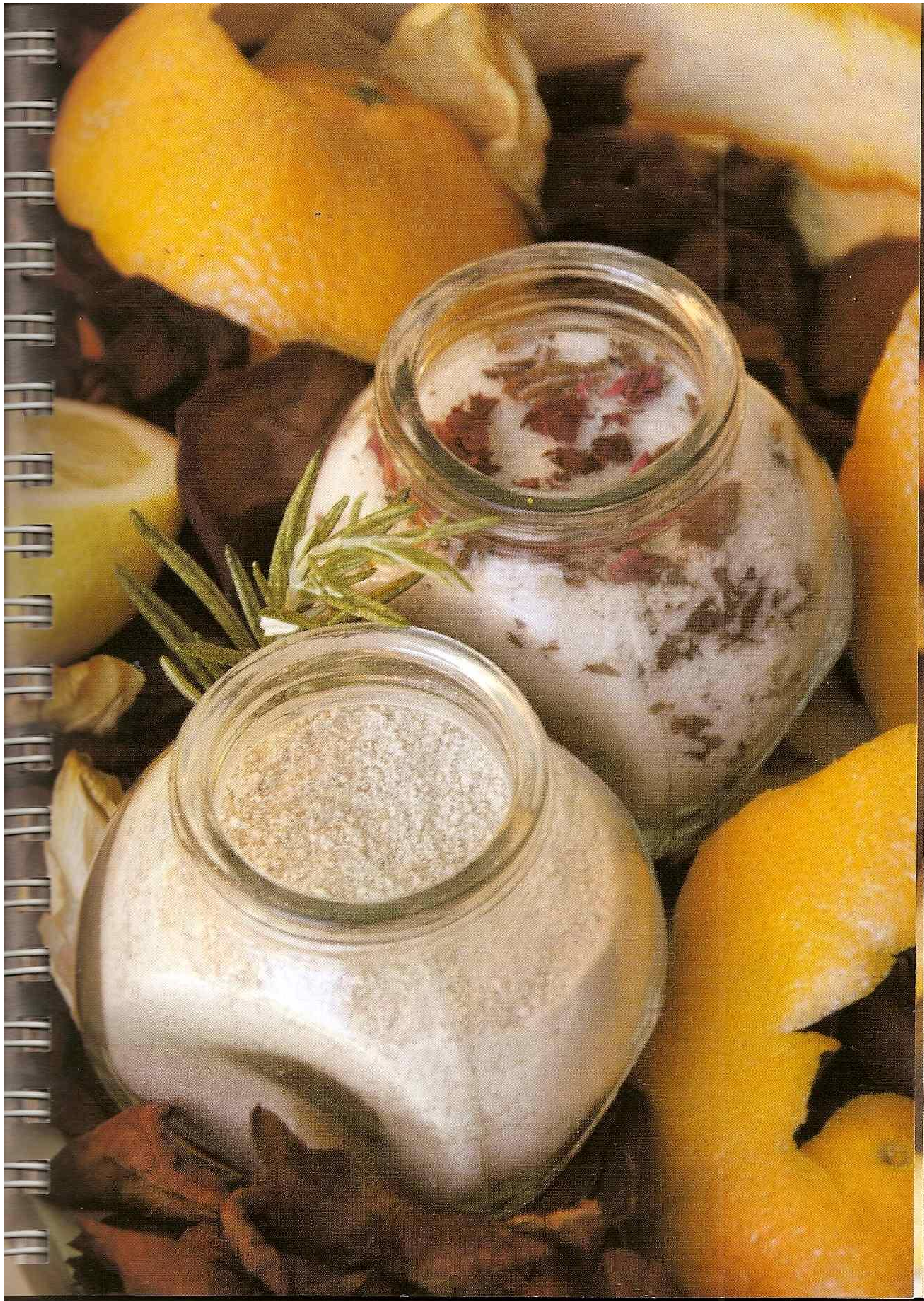
5. Azúcar de rosas y canela

- *1 taza grande de pétalos de rosa*
- *2 cucharaditas de canela*
- *200 g de azúcar blanco*

- Introduce todos los ingredientes en el vaso y pulveriza durante **40 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Guarda en un bote cerrado.

Las manzanas asadas quedan deliciosas con este azúcar.

Puedes usar azúcar blanco o moreno. Te recomiendo el segundo, porque es mucho más saludable.



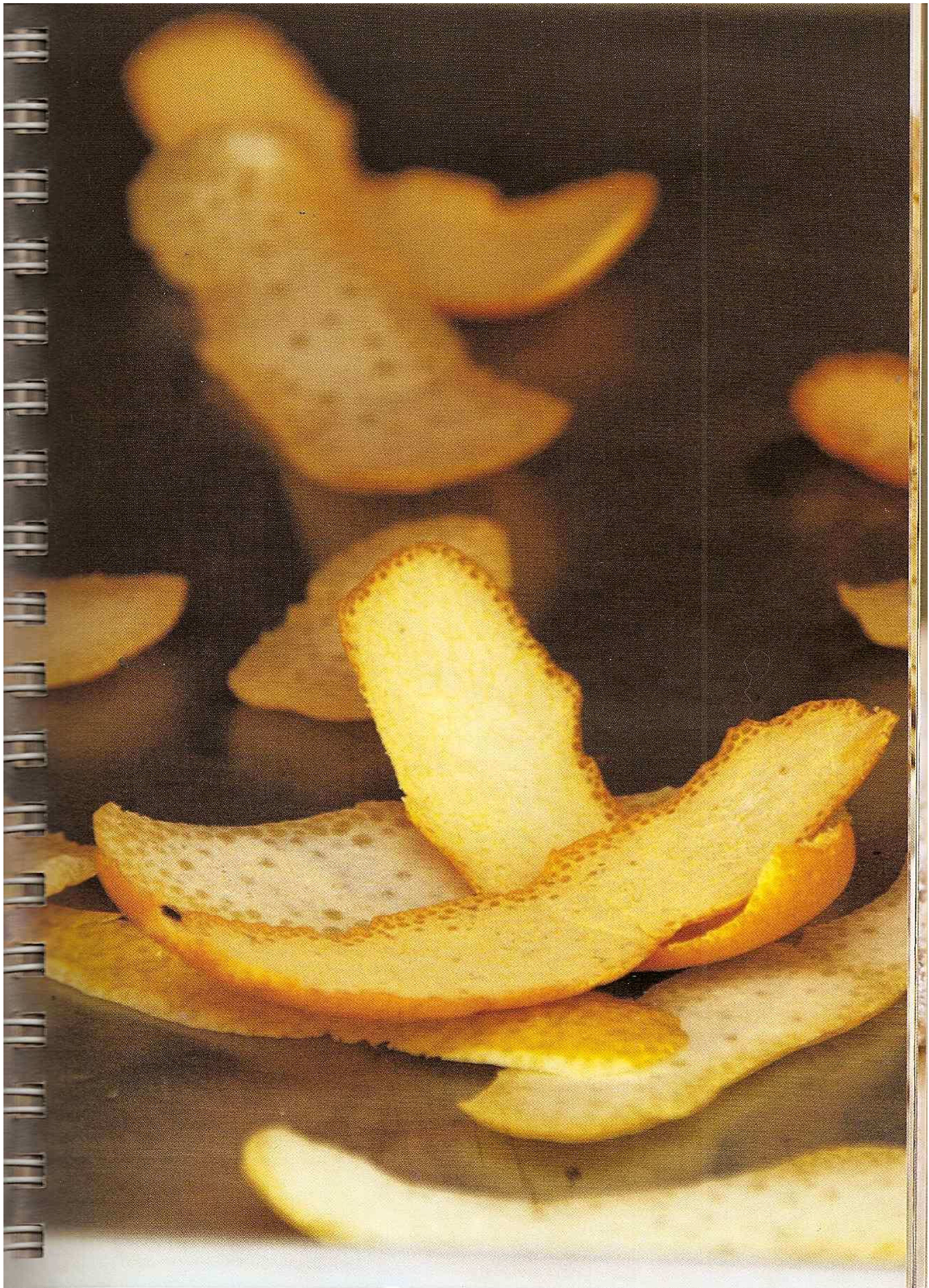
6. Azúcar de cítricos y romero

- *1 taza grande de cáscaras secas de limón y naranja*
- *2 ramas de romero seco*
- *200 g de azúcar moreno*

- Introduce todos los ingredientes en el vaso y pulveriza durante **40 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Guarda en un bote cerrado.

Puedes usar este azúcar en infusiones, yogures, cuajadas, bizcochos, galletas... Les dará un toque inconfundible.

Si no quieres encontrarte ningún trocito, tritúralo más tiempo. Personalmente, lo prefiero así.



7. Mantequilla al estragón

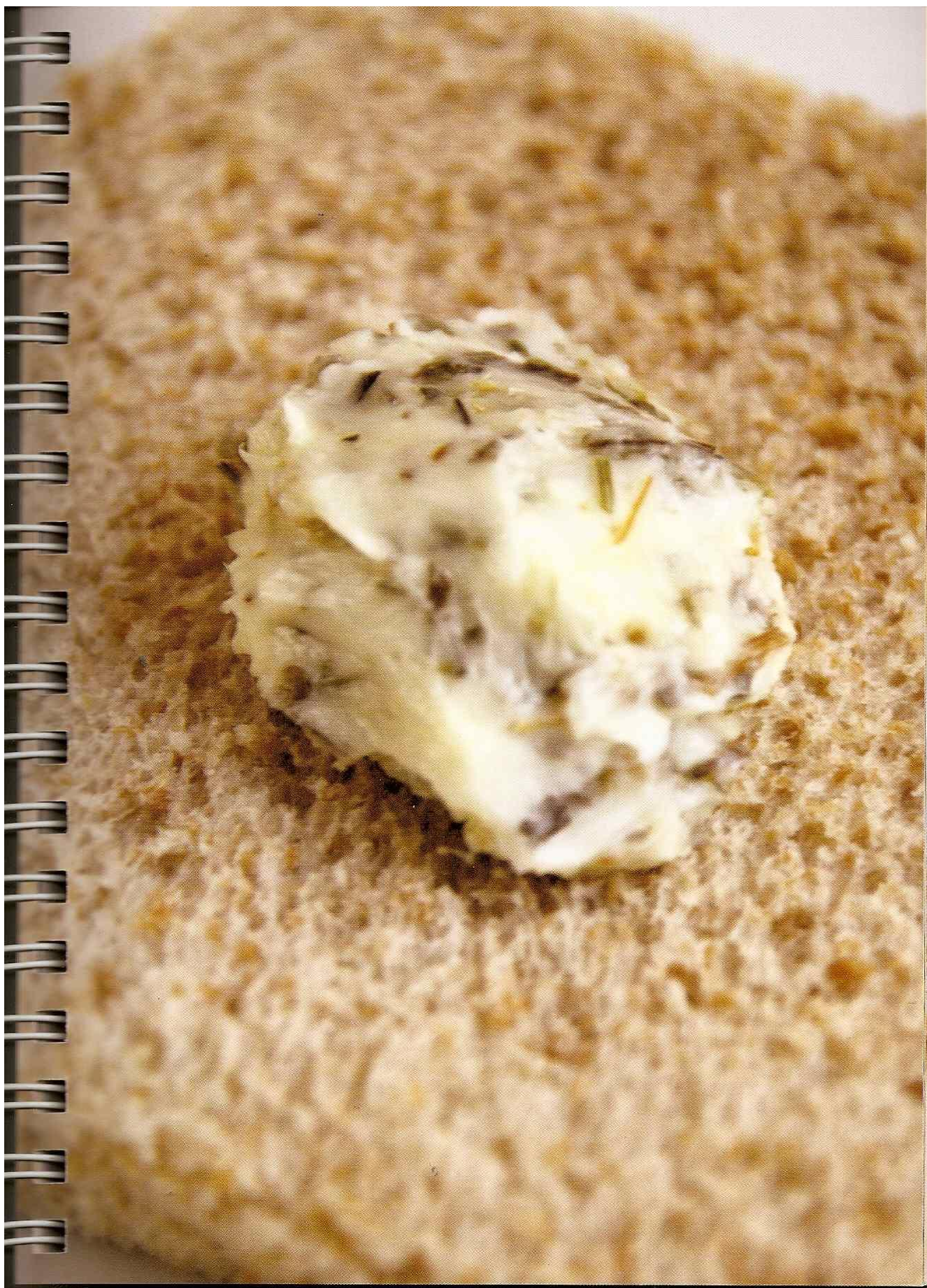
- *100 g de mantequilla*
- *2 ramas de estragón fresco*

- Mezcla los dos ingredientes durante **15 seg, velocidad 4**.
- Introduce la mantequilla en un recipiente cerrado y consérvala en el frigorífico hasta su utilización.

IMPORTANTE: para que se pueda mezclar bien, la mantequilla debe estar a temperatura ambiente.

Si no encuentras estragón fresco, puedes sustituirlo por una cucharada de estragón seco.

IDEA: unta un poco de esta mantequilla sobre un filete de pescado blanco hecho a la plancha. Repetirás, seguro.



8. Cereales para rebozar

- *100 g de cereales para desayuno*

• Introduce los cereales en el vaso y tritúralos **15 seg, velocidades 5-7**.

RECICLAJE. Esta receta te permite aprovechar los últimos cereales que quedan desmigados en el fondo del paquete y que nadie quiere tomarse.

Puedes rebozar con ellos pescado o filetes. También puedes añadirlos a yogures, batidos y bizcochos.



Pulverizado, no hay alimento que se resista

Con nuestra máquina podemos reducir a polvo diversos alimentos. Esta función es muy sencilla y rápida de utilizar y nos permite disponer de azúcar glas, harina de distintos cereales, legumbres en polvo..., en pocos minutos, con un precio mucho más económico que si lo compráramos en el supermercado y totalmente casero.

Por ejemplo, cuando queramos tomar un plato sano y no lo hayamos previsto, podemos moler toda clase de legumbres hasta hacer una harina con ellas; de esta manera, será mucho más fácil y rápido hacer un puré o una crema. A continuación te propongo varias ideas para sacar provecho a la función de pulverizado.

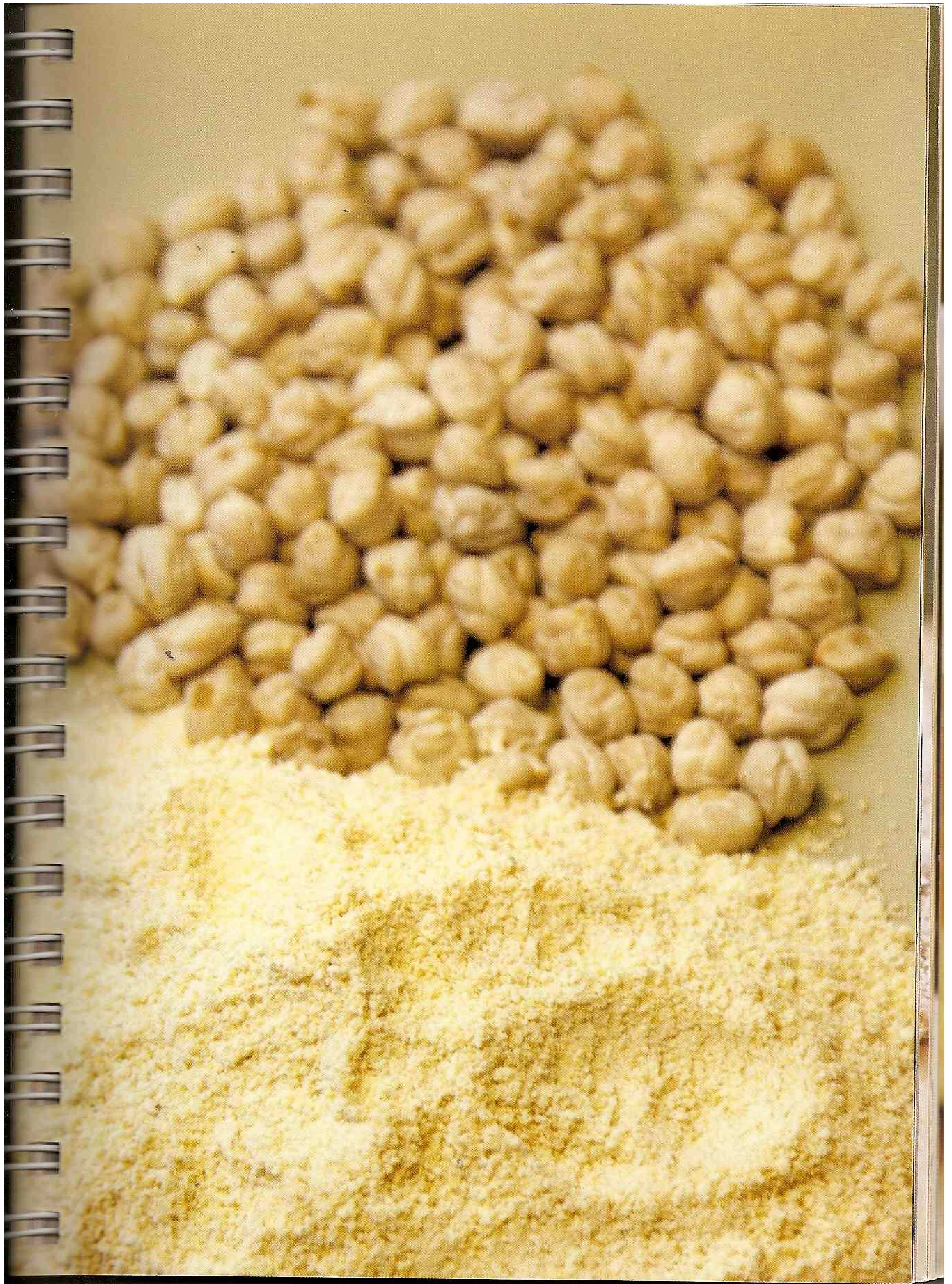
9. Harina de garbanzos

- *200 g de garbanzos secos*

• Introduce los garbanzos en el vaso; programa **40 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.

Esta harina se utiliza en multitud de platos de la cocina internacional. En Cádiz la usan para las panizas.

También la puedes emplear para rebozar o dar consistencia a masas (ver hamburguesas); y, lo más importante, al no llevar gluten, es apta para celíacos.



10. Puré de alubias

- *200 g de alubias blancas secas*
- *30 g de zanahorias*
- *130 g de cebolla*
- *100 g de pimiento rojo*
- *70 g de apio*
- *1 diente de ajo*
- *50 g de aceite*
- *1 l de agua*
- *500 g de leche*
- *sal y pimienta*

- Tritura las alubias durante **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Reserva la harina resultante.
- Introduce las verduras en trozos regulares en el vaso. Trocéalas durante **4 seg, velocidad 5**.
- Añade el aceite y rehoga **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorpora la harina de alubias, la sal, la pimienta y el agua; programa **30 min, 100 ºC, velocidad 2**.
- Por último, tritura el conjunto **2 min, velocidad 5**.
- Añade la leche, mezcla **30 seg, velocidad 3** y sírvelo.

Puedes usar alguna de las sales aromatizadas de las **ideas 1-4**.

Cambia las alubias por garbanzos, lentejas, soja... Sustituye las verduras por las que encuentres en tu frigorífico; a partir de esta receta puedes tener un puré o una crema diferente cada día.



11. Café molido

- 200 g de café en grano

- Pon los 200 g de café en grano en el vaso; **tritura 30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.

Si mueles el café con tu máquina, te costará, aproximadamente, la mitad de lo que cuesta comprarlo ya molido. Y, además, conservarás el aroma del café recién molido. ¡No se puede pedir más!



Troceado, listo para usar

Una idea sencilla y fácil de llevar a cabo: guardar alimentos troceados en el congelador, listos para usar en cualquier momento. Puedes tener preparadas tus verduras más habituales; las combinaciones son innumerables: cebolla y ajo, cebolla, ajo y pimiento, puerro y zanahoria...

Lo único que tienes que hacer, después de trocear como se indica a continuación, es congelar el alimento extendido en una superficie plana. Una vez congelado, puedes guardarlo en una bolsa o un bote.

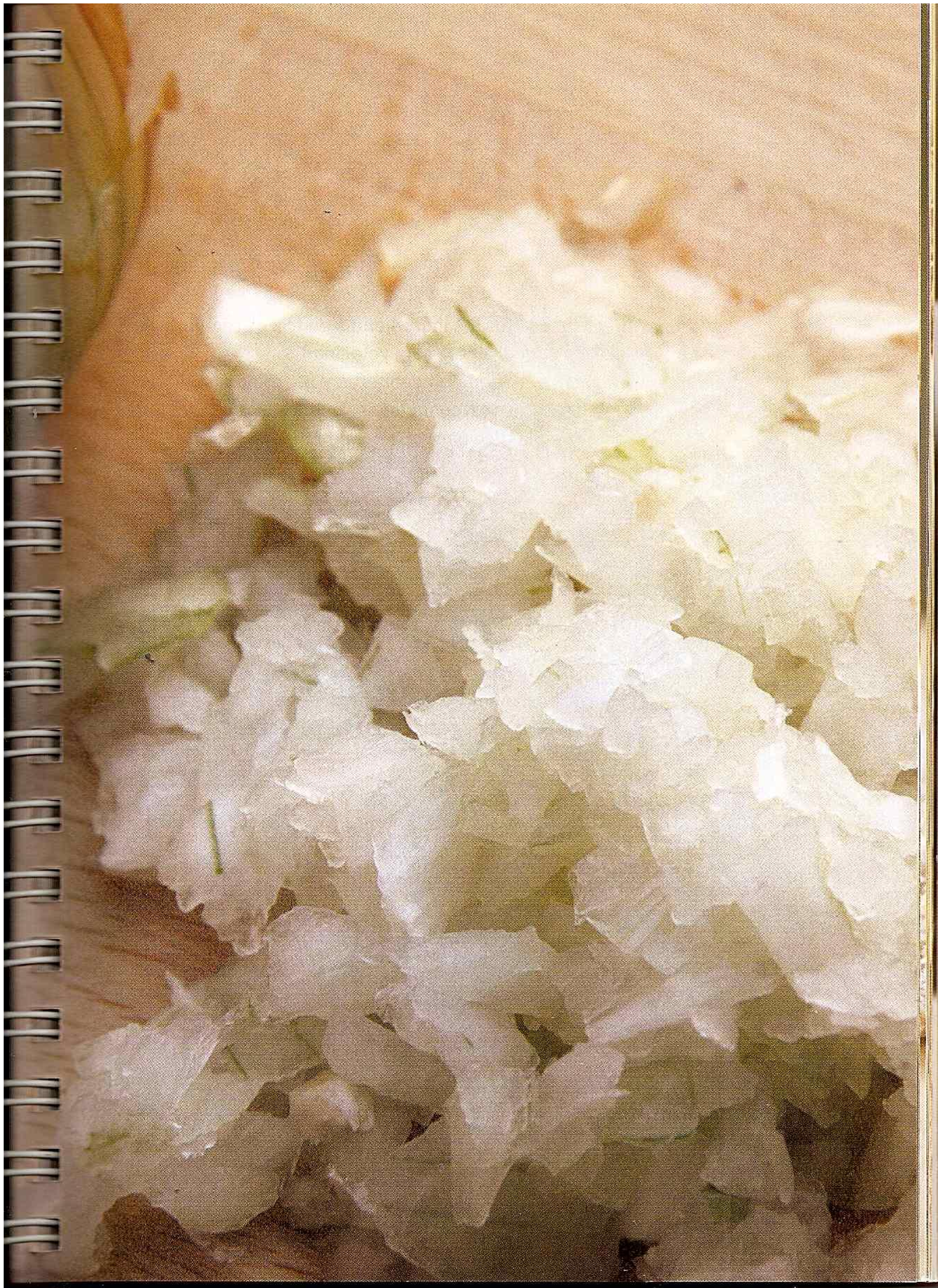
12. Cebolla troceada

- *400 g de cebolla (o combinaciones de verduras al gusto)*

- Pela las cebollas y pártelas por la mitad. Corta cada mitad en cuatro trozos y ponlos en el vaso. A continuación, pícalos **4 seg, velocidad 5**.
- (*Nota*: si la cebolla es tierna, es mejor usar la **velocidad 4**.)

Puedes congelar las hierbas aromáticas de la misma forma, sin necesidad de triturarlas antes: lávalas y sécalas bien, extiéndelas sobre una bandeja y congélalas.

Una vez congeladas, guárdalas en una bolsa o cualquier recipiente cerrado.



13. Cubitos de verduras

- *2 cebollas*
- *1 pimiento rojo grande*
- *1 puerro*
- *3 dientes de ajo*
- *100 g de aceite*
- *orégano, tomillo y romero al gusto*

- Introduce todos los ingredientes en trozos regulares en el vaso y programa **5 seg, velocidad 5**.
- Reparte el majado en cubiteras y guárdalos en el congelador. Una vez congelados, puedes pasarlos a una bolsa de plástico para que ocupen menos espacio.

LISTOS PARA USAR. Son cubitos congelados que ya llevan incorporado el aceite, las hierbas aromáticas, las verduras y la sal necesarios para hacer a la plancha un filete de carne, o de pescado, o unas verduras.

Los ingredientes de esta receta son indicativos y siempre puedes sustituirlos por otros diferentes o añadir unos nuevos: calabacín, zanahoria, apio, berenjena... Todo tiene cabida.



Patés: prepara con antelación y disfruta en reunión

Tener preparados unos cuantos patés y acompañarlos de un surtido de panes y de un vino bien fresco es una manera estupenda de improvisar una velada agradable, en la que lo más importante sea disfrutar de la compañía de tu gente más querida.

Hay infinidad de recetas. Te proponemos éstas, que son muy rápidas de preparar y con las que sorprenderás por el contraste de sabores. Ya verás cómo esta cena ligera transcurrirá sin que os deis cuenta y en las fuentes no quedará ni rastro de tus deliciosos patés.

14. Paté de caballa y pimientos del piquillo

- *2 latas de caballa en aceite*
- *1 bote de pimientos del piquillo*

• Introduce todos los ingredientes en el vaso y añade un poco del aceite de las caballas. Programa **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**.



15. Paté de tomates secos

- *1 bote de 200 g de tomates secos en aceite*
- *1 diente de ajo*
- *50 g de almendras crudas*
- *1 tarrina de queso de untar*

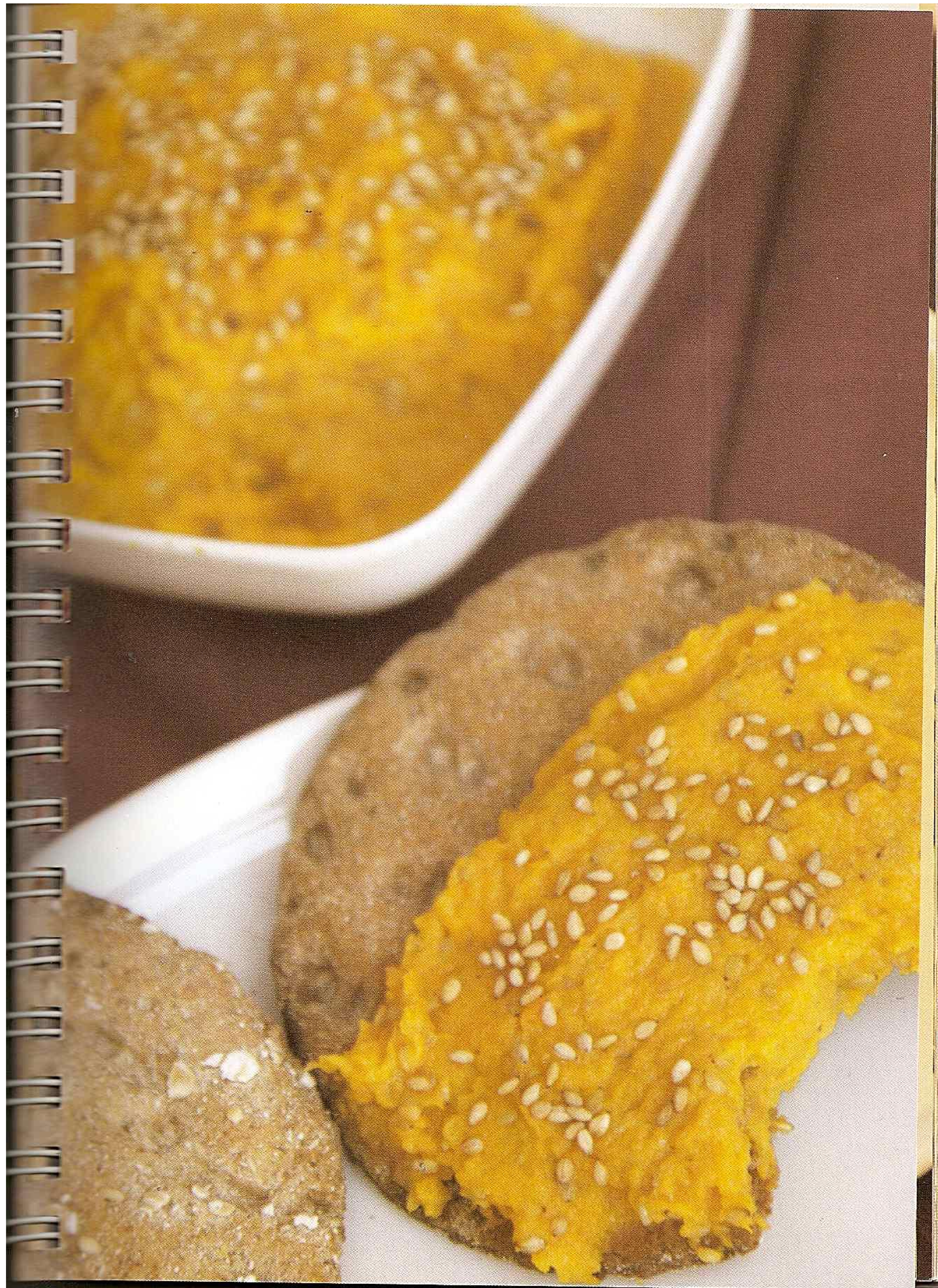
- Pon en la máquina los tomates con un poco de su aceite, el diente de ajo pelado y los 50 g de almendra. rehógalo todo **5 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Añade el queso y tritúralo **2 min, velocidad 5**. A mitad de este paso para la máquina y baja lo que se haya quedado pegado a las paredes; continúa hasta que se termine el tiempo.



16. Paté de zanahoria

- *100 g de cebolla*
- *60 g de aceite*
- *400 g de zanahorias*
- *150 g de agua*
- *1 cdita. de cominos molidos*
- *50 g de nueces*
- *20 g de sésamo tostado*

- Parte la cebolla en trozos regulares, ponla en el vaso y tritúrala **5 seg, velocidad 5**. Añade el aceite y rehoga durante **5 min, velocidad 2**.
- Añade las zanahorias peladas y trocéalas con el vaso tapado **4 seg, velocidad 4**.
- Agrega el agua, los cominos y la sal. Cuece **15 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorpora las nueces y tritura el conjunto **2 min, velocidad 5**.
- Por último, añade el sésamo tostado y mezcla **10 seg, velocidad 3**.



Hamburguesas diferentes

Identificamos las hamburguesas con «comida poco sana», que siempre sabe igual. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, como descubrirás si pruebas alguna de las siguientes recetas. Nunca comer bien fue tan divertido: hamburguesa de lentejas, de arroz, de verduras, con frutas...

17. Hamburguesa de lentejas

- *1 manzana mediana*
- *100 g de puerros*
- *100 g de calabacines*
- *1 diente de ajo*
- *1 bote de lentejas cocidas*
- *1 huevo*
- *50 g de leche*
- *50 g de pan rallado*
- *1 cda. de salsa de soja*
- *½ cdita. de pimentón*
- *1 cdita. de curry*
- *1 cdita. de comino molido*

Para rebozar:

- *harina de garbanzos*

• Pela y trocea la manzana; trocea también los puerros y los calabacines. Introduce todos los ingredientes en el vaso y pícalos **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**. Ayúdate de la espátula para ir bajando los restos que puedan quedarse en las paredes del vaso.

• Deja asentar la mezcla una media hora en el frigorífico. Transcurrido este tiempo, coge una bola de masa y dale forma de hamburguesa; pásala por la harina y dórala a fuego medio en una sartén previamente engrasada.

Puedes sustituir la leche por leche de soja, y el pan rallado por harina de garbanzos.

Nota: para que los puerros queden bien triturados, es mejor que los cortes previamente en aros; así no quedarán fibras largas que se enganchen a las cuchillas y no se troceen.



18. Hamburguesa de arroz y verduras

- *250 g de arroz integral*
- *100 g de cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *150 g de zanahorias*
- *150 g de pimiento rojo*
- *50 g de aceite*
- *½ cdita. de azafrán*
- *½ cdita. de nuez moscada*
- *1 cdita. de tomillo*
- *1 cdita. de salsa de soja*

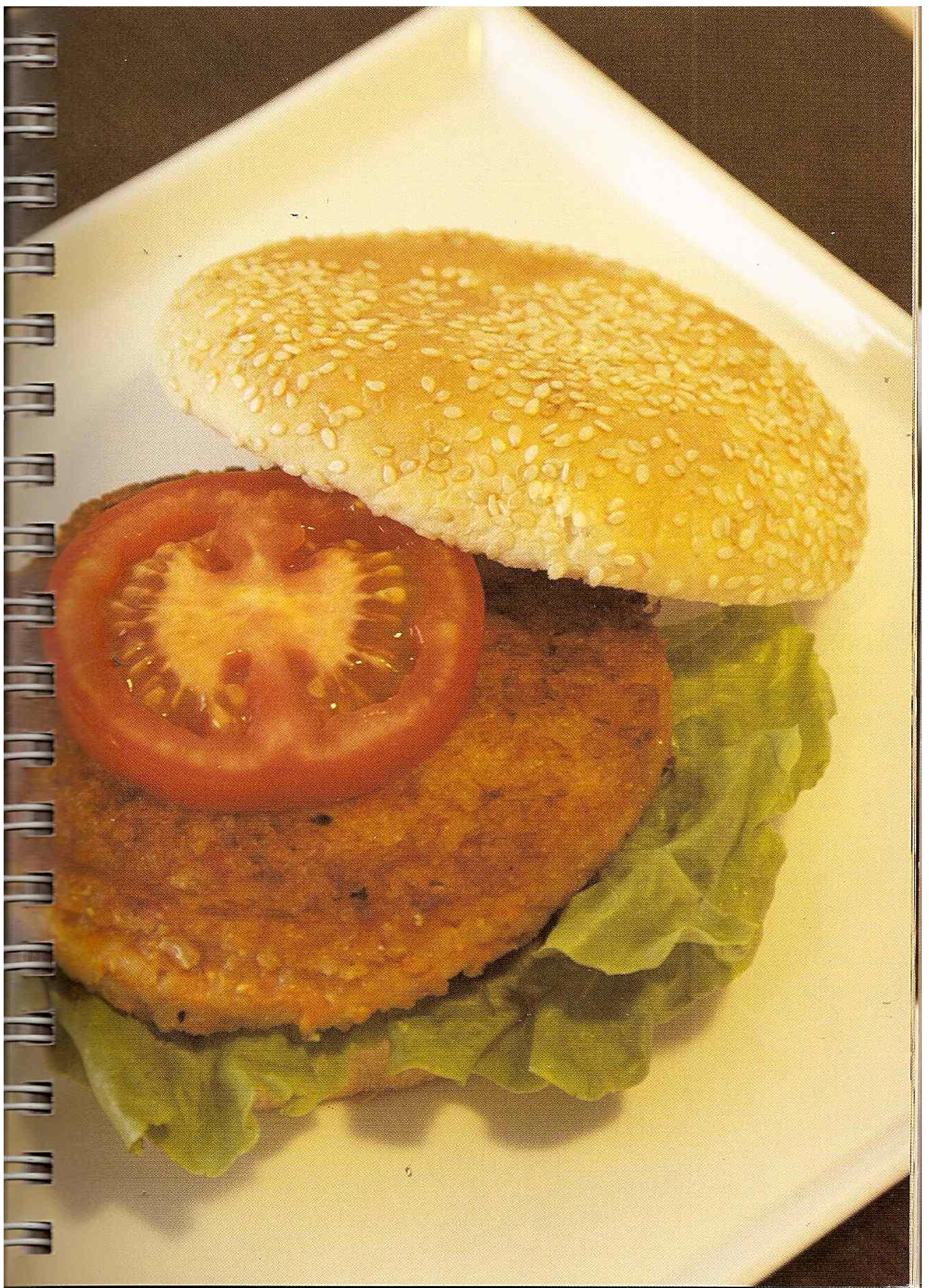
Para rebozar:

- *pan rallado, harina de garbanzos...*

- Cuece el arroz: pon un litro de agua con sal en el vaso y añade el cestillo. Programa **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando comience a hervir, echa por el brocal los 250 g de arroz; pon el vasito y programa **20 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Saca el cestillo con el arroz con la ayuda de la espátula. Refréscalo bajo el grifo de agua fría y escúrrelo bien.
- Pela la cebolla y los ajos y trocéalos junto con las zanahorias y el pimiento. Pica todas las verduras **5 seg, velocidad 4**.
- Incorpora el aceite y las especias y rehoga ligeramente **5 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Añade el arroz, la salsa de soja y la sal; mezcla **15 seg, velocidad 3**.
- Coge una bola de masa y dale forma de hamburguesa. Pásala ligeramente por harina y hazla a la plancha a fuego medio.

Puedes congelar las hamburguesas que no vayas a consumir. Dales la forma y sepáralas de una en una con papel de horno. Así tendrás una comida rápida y sana en cualquier momento.

Cuando uses salsa de soja, sé prudente con la sal, pues la salsa es bastante salada.



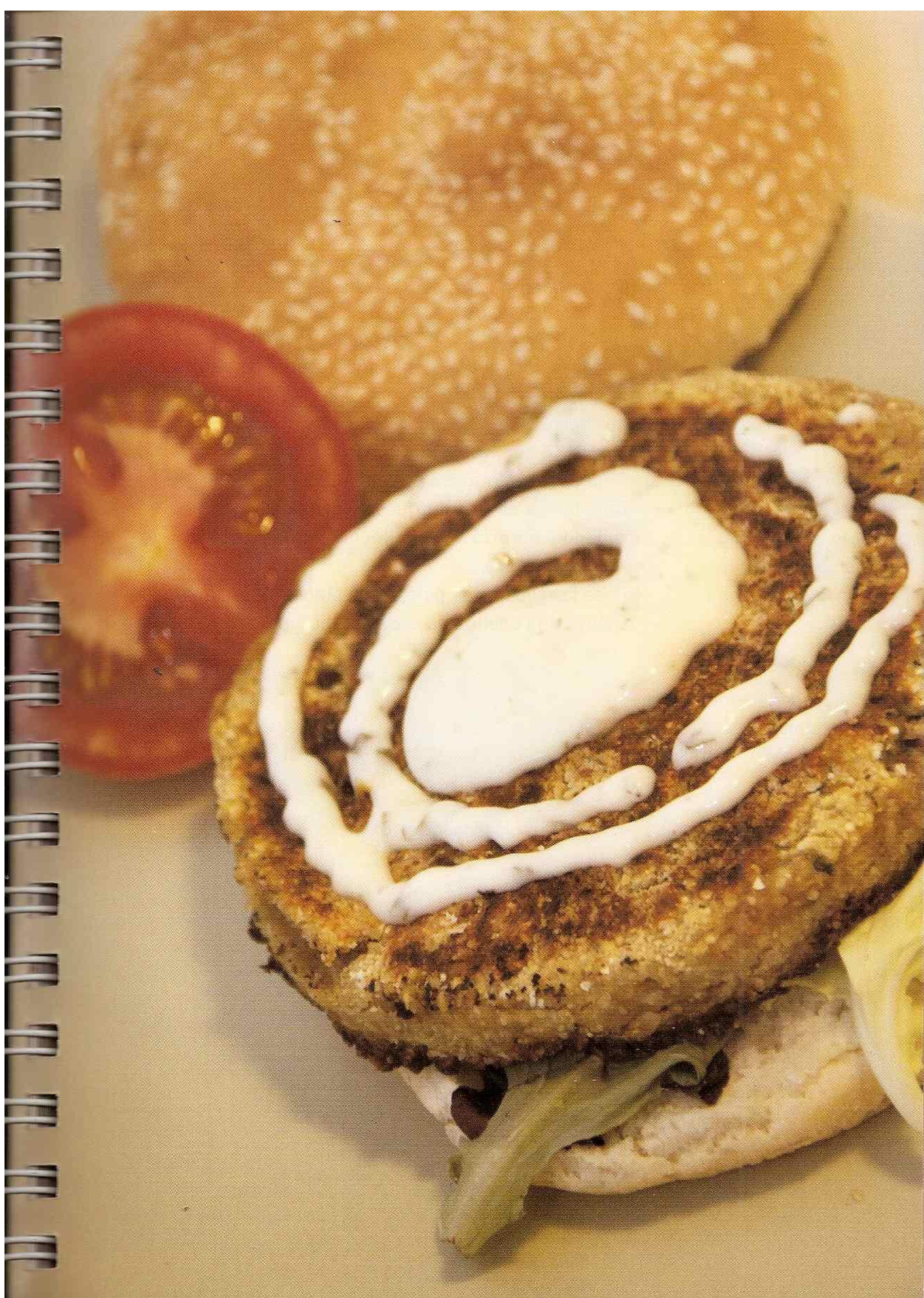
19. Hamburguesa de pollo y champiñones

- *600 g de pollo deshuesado*
- *2 dientes de ajo*
- *150 g de cebolla*
- *100 g de puerro*
- *200 g de champiñones*
- *1 lata de maíz*
- *30 g de aceite de oliva*
- *1 cdita. de pimentón dulce*
- *½ cda. de perejil picado*
- *1 huevo*

Para rebozar:

- *pan rallado, harina de garbanzos...*

- Trocea el pollo y las verduras. Introduce todos los ingredientes en el vaso y programa **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Deja reposar la masa al menos media hora antes de usarla. Si ves que la mezcla queda poco amalgamada, puedes añadirle un poco más de pan rallado o de harina de garbanzos.
- Coge una bola de masa y dale forma de hamburguesa. Pásala ligeramente por pan rallado y hazla a la plancha a fuego medio.



20. Hamburguesa de cerdo y manzana

- *600 g de magro de cerdo*
- *100 g de cebolla*
- *2 manzanas golden medianas*
- *1 cucharadita de curry*
- *1 huevo*
- *40 g de harina de garbanzos o pan rallado*
- *sal y pimienta*

Para rebozar:
- *pan rallado, harina de garbanzos...*

Para adornar:
- *rodajas de piña*

- Trocea la carne procurando partir los nervios que pueda tener. Pícala en la máquina durante **30 seg, velocidades progresivas 6-8**.
- Incorpora a la carne el resto de los ingredientes y programa **15 seg, velocidad 6**.
- Deja asentar la masa una media hora en el frigorífico. Dale forma de hamburguesa y pásala por harina o pan rallado y dorarla a fuego medio en una sartén previamente engrasada.
- Pasa las rodajas de piña por la plancha, vuelta y vuelta. Coloca una encima de cada hamburguesa.

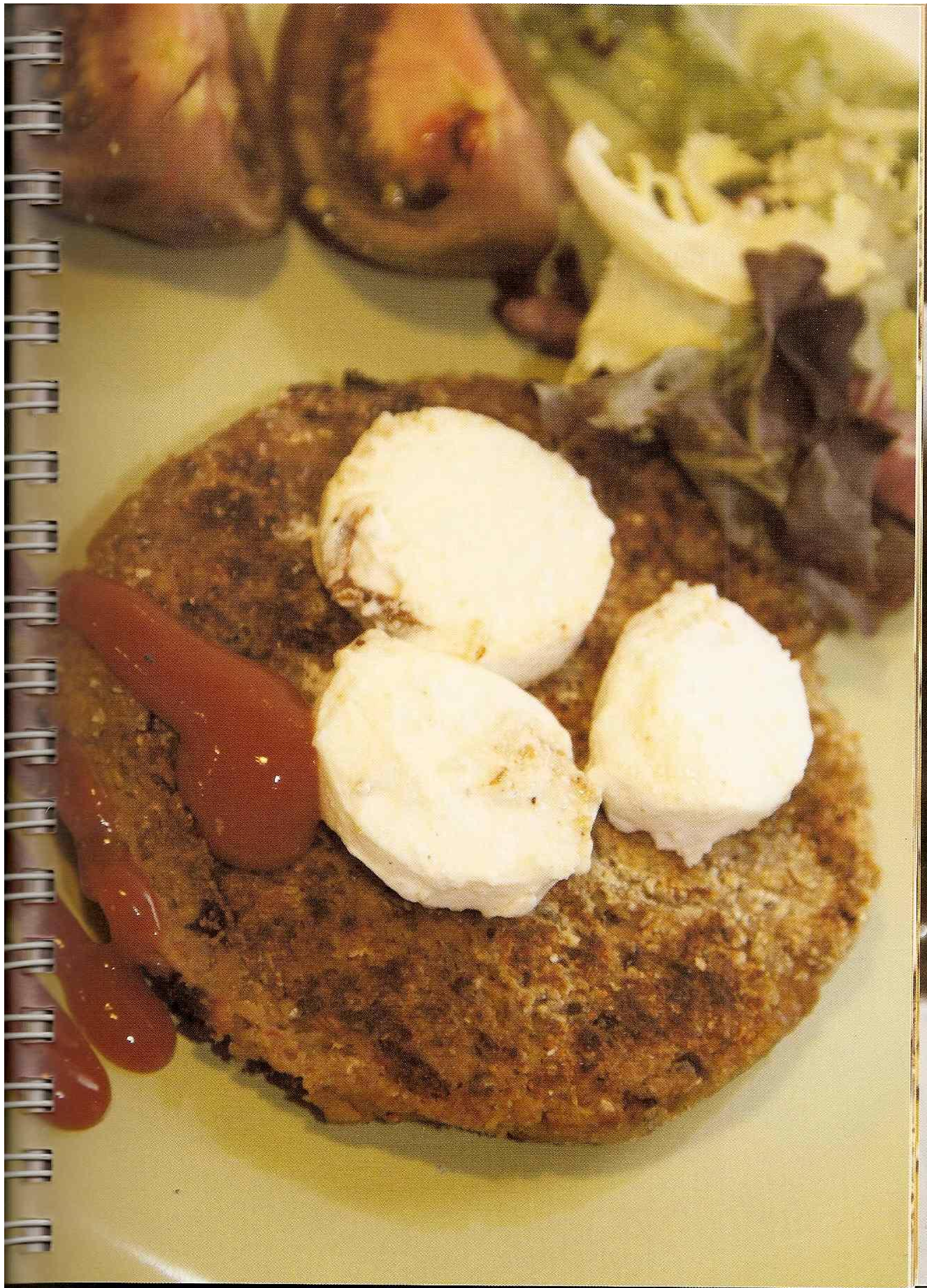


21. Hamburguesa mediterránea con queso de cabra

- *400 g de berenjenas*
- *150 g de pimiento rojo*
- *150 g de calabacín*
- *2 dientes de ajo*
- *30 g de aceite de oliva virgen extra*
- *1 cucharadita de albahaca picada*
- *1 cucharadita de orégano picado*
- *1 pimienta cayena (opcional)*
- *50 g de harina de garbanzos o de pan rallado*
- *sal y pimienta*
- *queso de cabra en rodajas*

Para rebozar:
- *pan rallado, harina de garbanzos...*

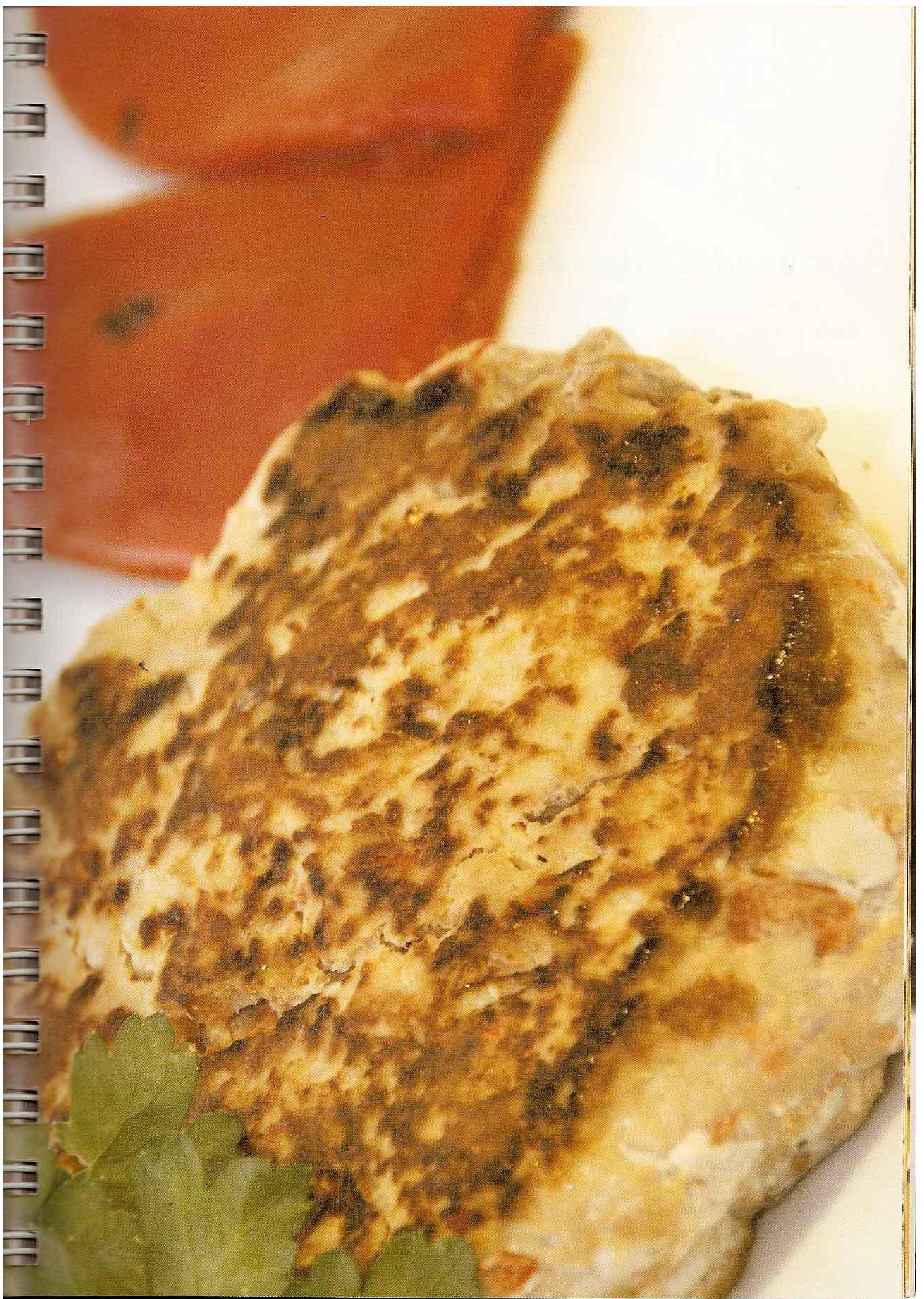
- Añade todos los ingredientes en trozos regulares en el vaso; programa **15 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Deja reposar la mezcla al menos media hora antes de usarla. Si ves que el conjunto queda poco amalgamado, puedes añadir algo más de la harina de garbanzos o del pan rallado.
- Coge bolas de masa y dales forma de hamburguesa. Rebózalas en un poco de harina de garbanzos y hazlas a la plancha a fuego medio para que puedan hacerse bien por dentro. A la vez, puedes ir dando una vuelta en la plancha a las rodajas de queso.
- Presenta las hamburguesas con el queso de cabra encima.



22. Hamburguesa de atún

- *100 g de cebolletas*
- *100 g de pimiento rojo*
- *500 g de atún fresco limpio*
- *1 cdita. de tomillo*
- *sal y pimienta*

- Introduce la cebolleta y el pimiento en trozos regulares en el vaso y pícalos **5 seg, velocidad 5**.
- Añade el atún en tacos, el tomillo, la sal y la pimienta; programa **15 seg, velocidad 5**.
- Déjalo reposar media hora. Coge unas bolas de la mezcla y dales forma de hamburguesa; hazlas a la plancha a fuego medio.



Amasado: alta repostería sin esfuerzo

Si quieres darte un homenaje o sorprender a los tuyos, puedes preparar bollería y repostería con poco esfuerzo y resultados profesionales. Valgan como ejemplo las siguientes recetas.

23. Tarta de manzana

- *200 g de leche*
- *3 huevos*
- *100 g de harina*
- *100 g de aceite*
- *130 g de azúcar*
- *1 cdita. de canela*
- *3 manzanas reineta*
- *3 cdas. de mermelada de melocotón*

- Introduce la leche y los huevos en el vaso y bátelos durante **2 min, temperatura 37 °C** (tm 21: 40 °C), **velocidad 4**.
- Añade la harina, el aceite, el azúcar y la canela; mézclalo todo **30 seg, velocidad 4**.
- Incorpora dos de las tres manzanas, peladas y en trozos regulares. Trocéalas **10 seg, velocidad 4**.
- Vierte todo el contenido en un molde; introdúcelo en el horno precalentado a 180 °C durante 30 min.
- Mientras, parte la tercera manzana en rodajitas.
- Saca la tarta del horno y decórala con las rodajas de manzana. Vuelve a introducirla en el horno otros 15 min más.
- Cubre la tarta con las tres cucharadas de mermelada de melocotón diluidas en tres cucharadas de agua.



25. Galletas de nueces

- *250 g de nueces peladas*
- *250 g de azúcar moreno*
- *2 huevos grandes*

- Tritura las nueces con el azúcar **30 seg, velocidad 6**.
- Añade los huevos y mezcla el conjunto **30 seg, velocidad 3**.
- Cubre una bandeja de horno con papel especial (o engrásala) y coloca pequeños montoncitos de pasta con la ayuda de una cucharilla; deja cierta separación entre ellos.
- Hornéalos a 170 ºC durante 15 min.

Igual que en la receta anterior, vigila la cocción de tus galletas, porque si te despistas se pueden llegar a quemar.

Estas galletas, al no llevar gluten, son aptas para celíacos.



26. Pan con albahaca y tomate

- *1 puñado de albahaca*
- *70 g de tomates secos*
- *300 g de agua*
- *2 sobres de levadura de panadería*
- *500 g de harina*
- *1 cdita. de sal*

- Pon las hojas de albahaca limpias y secas junto con los tomates escurridos en el vaso. Tritura **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Añade el agua y la levadura. Programa **1 min, 37 °C (tm 21: 40 °C), velocidad 3.**
- Incorpora la harina y la sal. Mezcla **15 seg, velocidad 6**.
- Amasa el conjunto **2 min, velocidad espiga**.
- Deja reposar la masa en el vaso hasta que doble su volumen.
- Saca la masa del vaso y haz bolitas de unos 4o g cada una. Ponlas sobre una bandeja de hornear y haz un corte en cruz en la parte superior. Vuelve a dejar que suban por segunda vez.
- Mientras, precalienta el horno a 210 °C e introduce en él un recipiente de cerámica con agua. Hornea los bollitos unos 15 minutos, 210 °C.

Este pan es perfecto para acompañar una ensalada de tomate o para un tradicional desayuno andaluz.

Puedes cambiar los ingredientes: aceitunas negras y orégano es otra buena opción, o queso y ajo... A ver qué se te ocurre.



Licuado: vasos llenos de vitaminas

Según todas las recomendaciones de los nutricionistas, deberíamos ingerir más cantidad de frutas y verduras crudas, para así aprovechar al máximo su potencial vitamínico.

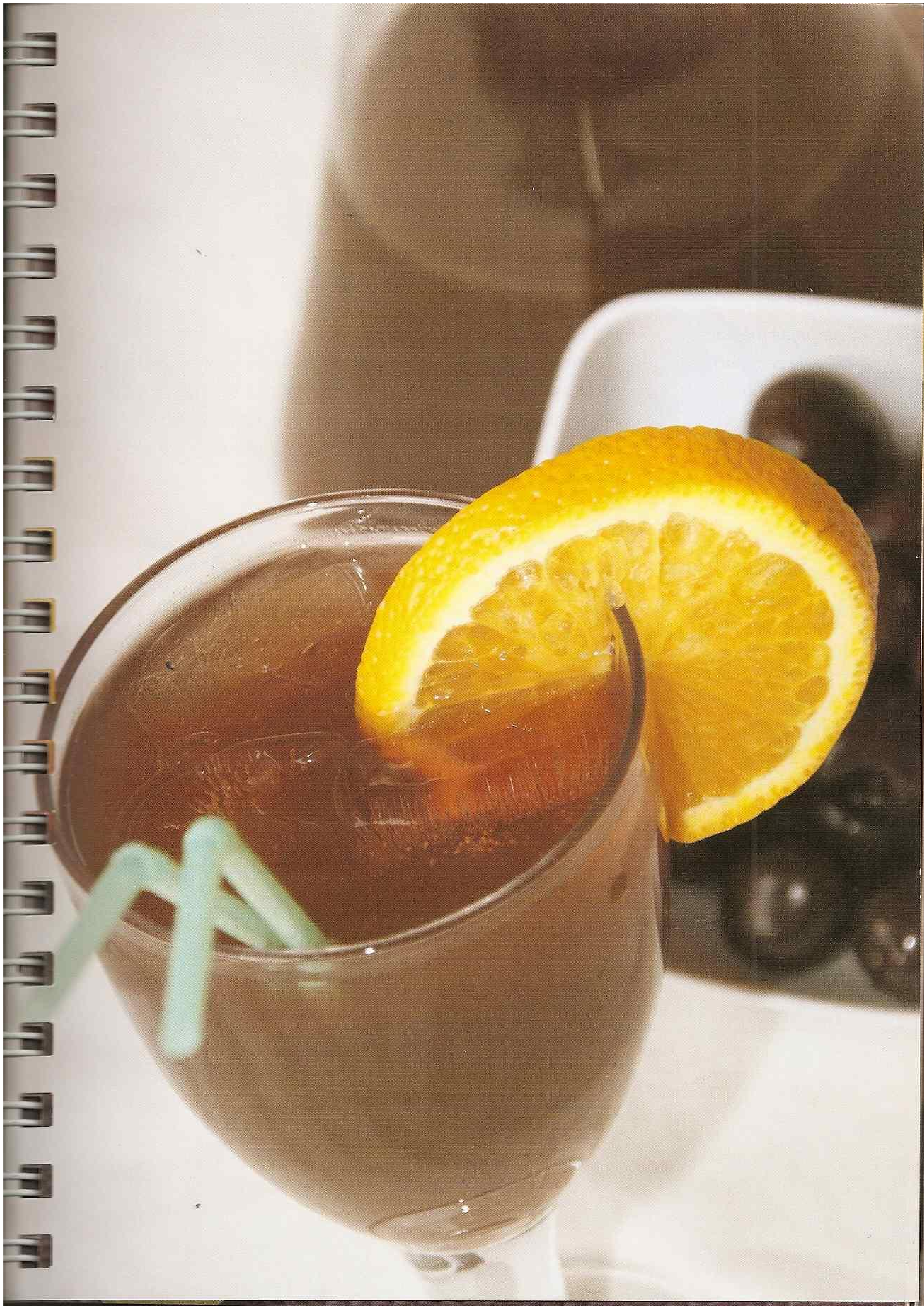
Pero si tenemos que usar una licuadora convencional, pelar bien las frutas y fregar todo lo que hemos ensuciado, no lo haremos jamás. Sin embargo, con tu robot de cocina es tan fácil que hasta los más jóvenes de la casa se acostumbrarán a prepararse sus propios zumos y batidos.

27. Zumo de cerezas

- *250 g de cerezas*
- *1 l de agua fría*
- *el zumo de una naranja*
- *80 g de azúcar*

- Coloca las cerezas lavadas en el vaso. Programa **1 min, velocidad 2 y 1/2**.
- Añade 500 g de agua, el zumo de la naranja y el azúcar; mézclalo **2 min, velocidad 3**.
- Cuélalo con ayuda del cestillo y añade el resto del agua: ¡listo para tomar!

QUITAR LOS HUESOS: este truco es perfecto para quitar el hueso de forma rápida a cerezas, ciruelas, albaricoques, aceitunas... Programa 1 min, velocidad 2 y 1/2 y los huesos quedarán separados de la pulpa; ya los puedes retirar con toda tranquilidad.

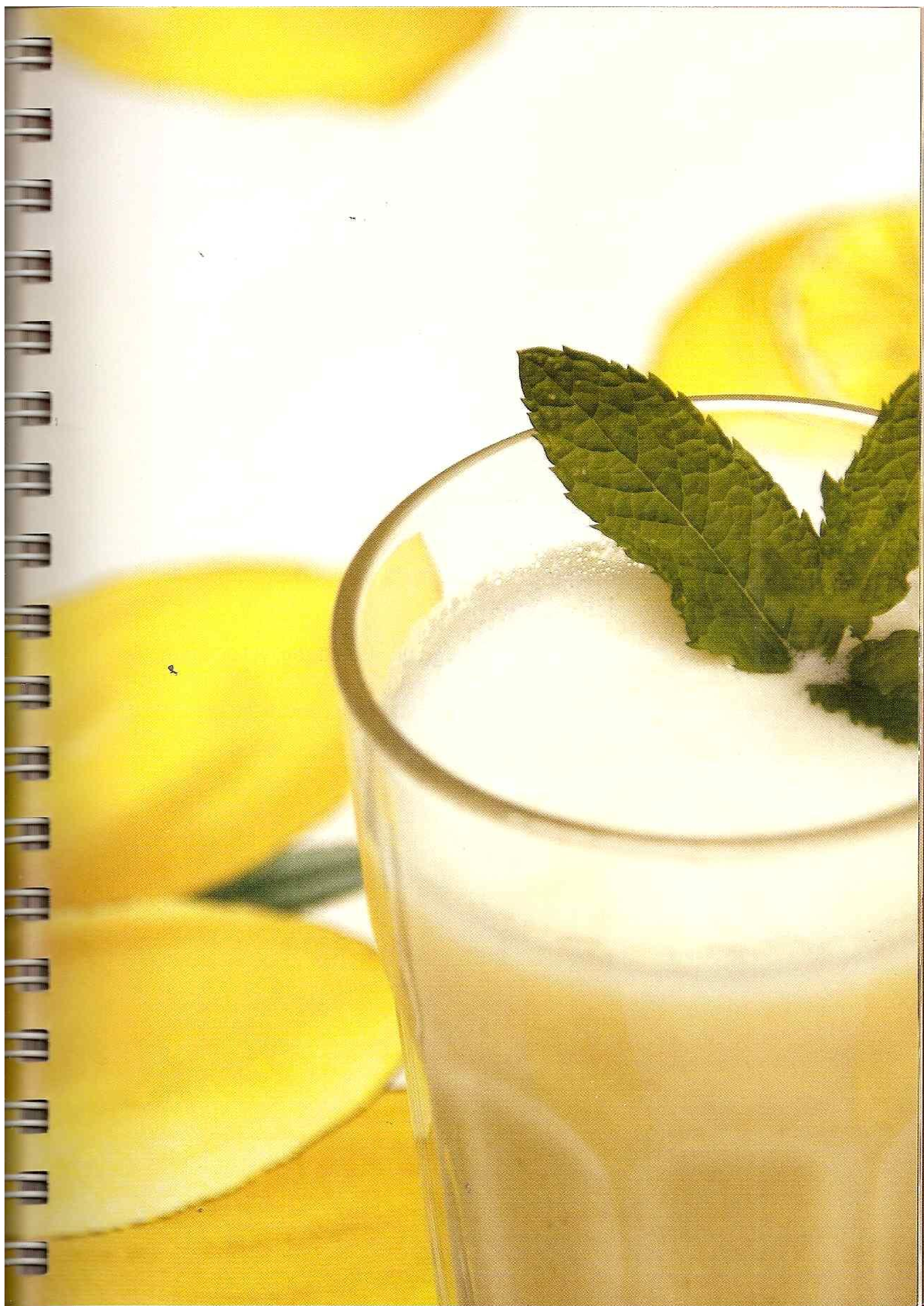


29. Zumo energético

- *1 lata pequeña de piña en almíbar*
- *2 naranjas grandes*
- *1 plátano*
- *3 cdas. de germen de trigo*
- *30 g de azúcar*
- *500 g de agua*

- Pon en el vaso la piña con su jugo, las naranjas bien peladas (sin la parte blanca), el plátano pelado, el germen de trigo y el azúcar. Bátelo **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Añade el agua y remueve **15 seg, velocidad 3**.

Este zumo es perfecto para empezar el día o para recuperar fuerzas a mitad de jornada.



Aliños y salsas: la comida de siempre cambia de cara

Todos los días pechuga de pollo, o filete de pescado, o la misma ensalada de siempre... Prueba a tener varios aliños distintos para acompañar al típico filete y la sempiterna ensalada; los mirarás con otros ojos y los comerás con muchísimo más placer.

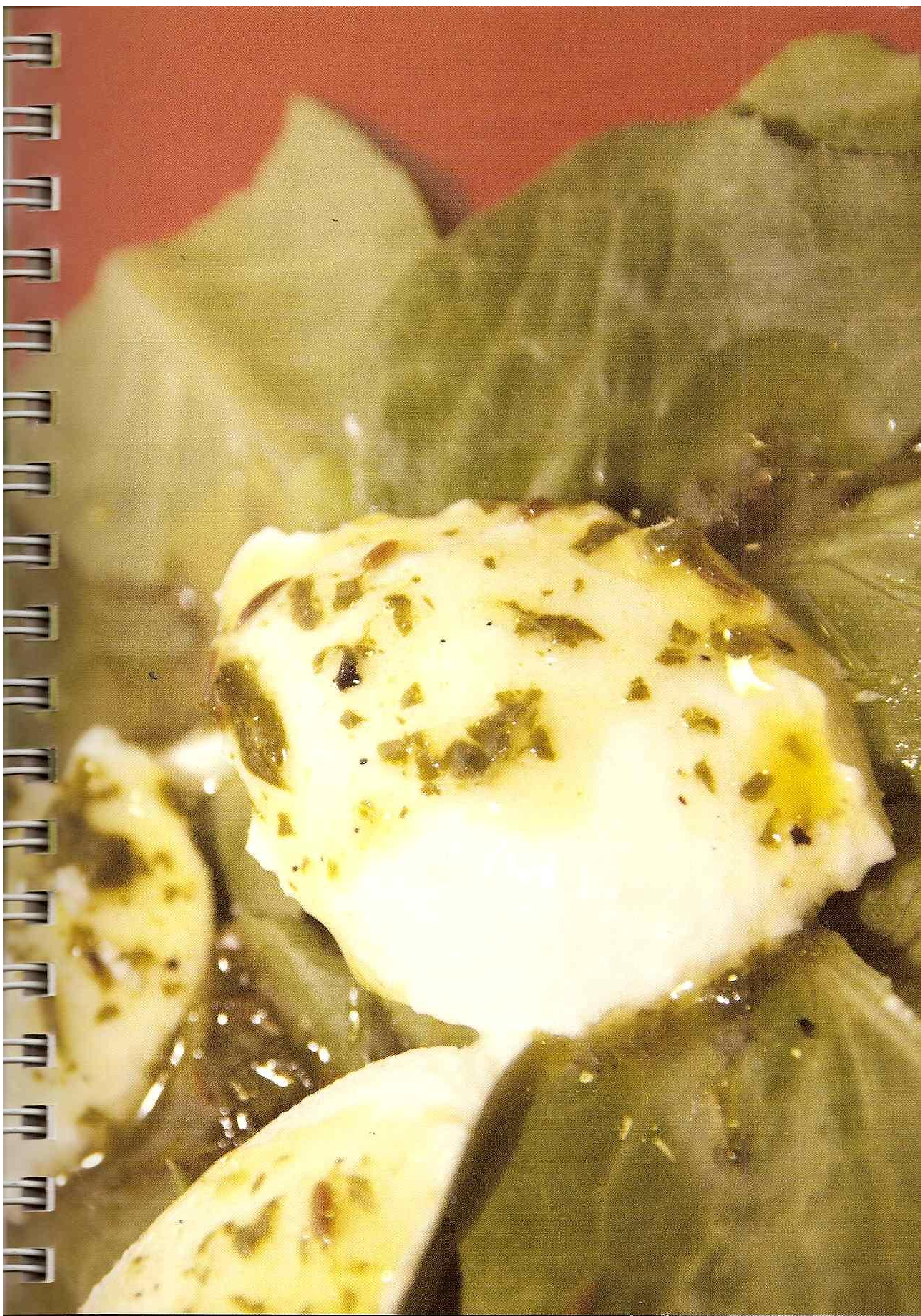
30. Vinagreta de comino y albahaca

- *2 ramas de albahaca fresca*
- *1 cdita. de cominos en grano*
- *50 g de aceite*
- *20 g de vinagre*
- *sal*

- Mezcla todos los ingredientes **30 seg, velocidades progresivas 5-7**.
- Guarda la vinagreta en un bote cerrado en el frigorífico hasta el momento de usarla.

Esta vinagreta se conserva perfectamente en el frigorífico durante una semana.

Puedes aliñar con ella tus ensaladas verdes. Si, como en la fotografía, la acompañas con queso de cabra, te quedará un primer plato fresco y sabroso.



31. Vinagreta agridulce

- *50 g de aceite*
- *20 g de vinagre de Módena*
- *1 cda. de mostaza*
- *1 cda. de miel*

- Introduce todos los ingredientes en el vaso y mézclalos **30 seg, velocidades progresivas 5-7**.
- Añádela a tu ensalada favorita justo antes de servirla.

Esta vinagreta, al igual que la anterior, va perfectamente con cualquier ensalada de hoja. También está muy rica con ensalada de pasta o acompañando a unos espárragos cocidos, unas verduras al vapor...

Prueba a sustituir la miel por alguna mermelada; el resultado será sorprendente.



32. Salsa de yogur

- *2 yogures naturales*
- *2 cdas. de zumo de limón o vinagre*
- *1 cda. de eneldo*
- *20 g de aceite*
- *sal y pimienta*

- Pon los yogures a escurrir en un colador para que suelten el suero.
- Una vez escurridos, pásalos al vaso y añade el resto de los ingredientes. Mézclalos **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Guarda la salsa en el frigorífico hasta que la vayas a utilizar.

Prueba a sustituir la clásica mayonesa por yogur: tus platos pueden seguir estando sabrosos, pero con muchas menos calorías. Si no quieres renunciar a la mayonesa, prueba a rebajarla con yogur.

Comer bien no es sinónimo de comer pesado o de platos demasiado elaborados. Unas simples verduras al vapor con esta salsa de yogur resultan un plato sano y delicioso.



33. Salsa de nueces y yogur

- *1 yogur natural*
- *40 g de nueces peladas*
- *2 cucharadas de aceite*
- *1 cucharada de vinagre*
- *sal y vinagre*

• Escurre el yogur e introdúcelo en el vaso junto con el resto de los ingredientes. Mézclalos **10 seg, velocidad 4**.

Esta salsa es perfecta para endibias crudas, para patatas cocidas y para verduras al vapor.

Las combinaciones de ingredientes pueden ser interminables: prueba la salsa de yogur con anchoas, cebolleta y alcaparras.



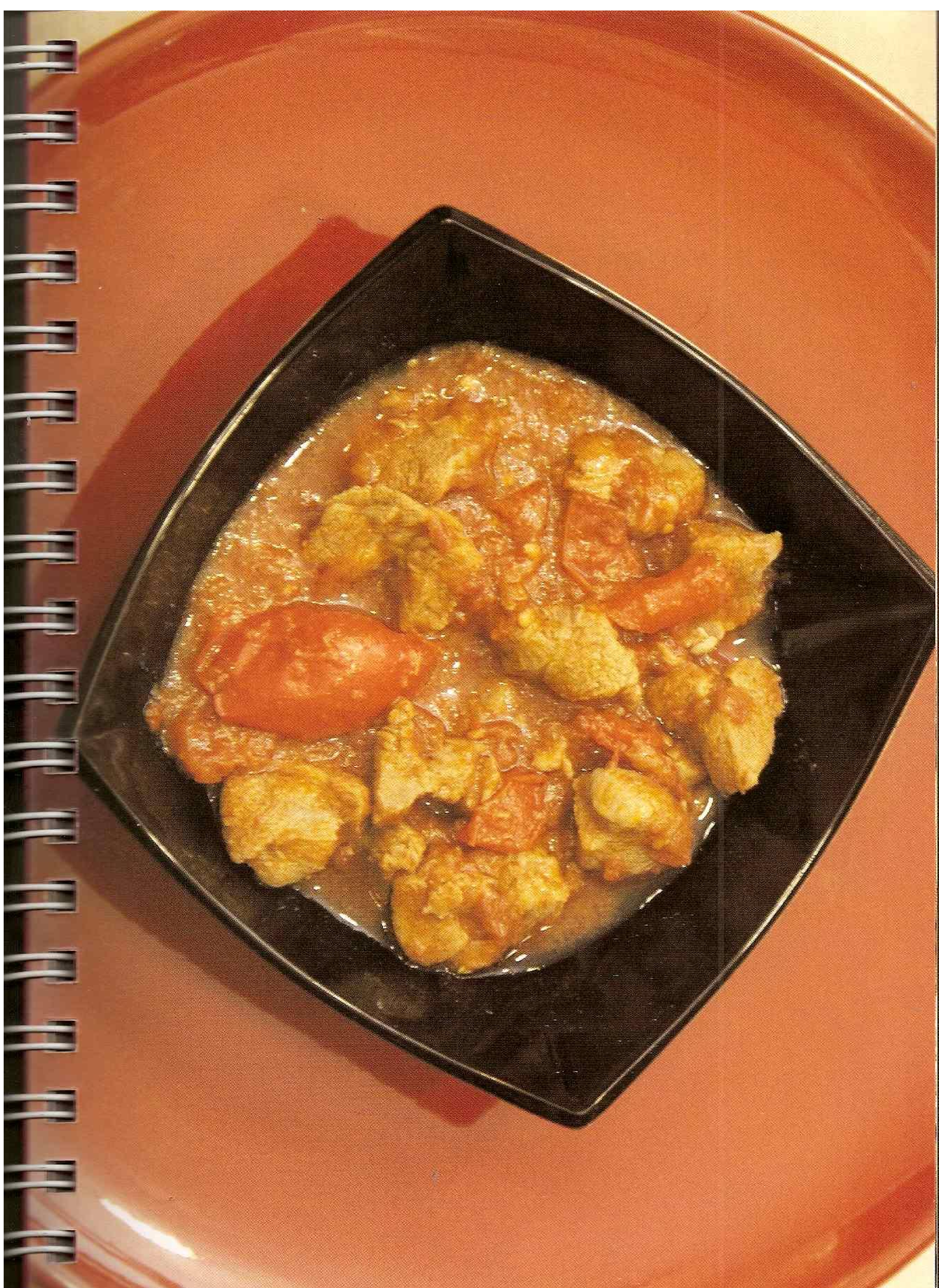
Velocidad cuchara: la comida casera

Si eres de los que aún piensa que no se puede cocinar platos tradicionales con tu robot de cocina, te propongo la siguiente receta como ejemplo de lo contrario. Puedes adaptar prácticamente cualquier plato a tu robot: sólo tienes que pensar que es una cazuela con una cuchara incorporada.

34. Carne con tomate y pimientos

- *70 g de aceite de oliva virgen*
- *1 pimiento rojo grande*
- *1 k de magro de cerdo en tacos pequeños*
- *1 lata grande de tomate triturado*
- *sal y pimienta*

- Pon el aceite en el vaso y programa **4 min, temperatura varoma, velocidad 3 (tm 21: velocidad 1)**. Mientras, ve cortando el pimiento en cuadrados medianos o en tiras, como prefieras.
- Incorpora el pimiento y la carne al aceite y rehógalo **15 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda (tm 21: velocidad 1)**.
- Añade el tomate triturado, salpimenta y programa **20 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda (tm 21: velocidad 1)**.



Cocina al vapor: ¿hay algo más sano... y delicioso?

Que los alimentos al vapor conservan todas sus propiedades nutritivas, su sabor, su color y su textura es algo que ya sabemos. Lo que a veces no recordamos es la versatilidad que nos proporciona este tipo de cocción. Además del ejemplo que te propongo a continuación, puedes cocinar todo tipo de verduras al vapor, como las que figuran en la idea 33. Échale un ojo también al siguiente capítulo, «En la despensa». Verás muchas de las posibilidades que te ofrece la cocina al vapor.

35. Gambas al vapor

- *250 g de vino blanco*
- *5 granos de pimienta negra*
- *1 hoja de laurel*
- *250 g de gambas*
- *sal*

- Pon el vino, la pimienta y la hoja de laurel en el vaso y programa **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, ve colocando las gambas en la bandeja del varoma; échales un poco de sal, tapa el recipiente y reserva.
- Cuando comience a salir el vapor, retira el vaso, coloca el varoma con las gambas y reprograma **7 min, temperatura varoma, velocidad 3**.

Prueba a sustituir el vino por agua y añadirle todo tipo de hierbas aromáticas.

Con esta técnica puedes cocinar pescados, verduras, carnes blancas, cuscús (v. *100 recetas prácticas para Thermomix®*, de esta misma colección).

Para acompañar la comida cocinada al vapor, usa alguna de las vinagretas y salsas de las **ideas 30, 31, 32 y 33**.



Nuevos tiempos, nuevas necesidades

A medida que cambiamos de tipo de vida, tenemos la necesidad de modificar también nuestros hábitos alimenticios. En ocasiones, nos vemos obligados a adaptar nuestra dieta debido a intolerancias, alergias y otros problemas relacionados con la alimentación.

En estos casos en los que debemos sustituir un alimento por otros nuevos, comprobamos que éstos no son siempre fáciles de encontrar y que suelen ser bastante más caros que los alimentos a los que sustituyen.

En otras ocasiones, nuevos ingredientes aparecen en nuestra vida cotidiana, ofreciéndonos unas propiedades nutritivas muy interesantes; es el caso, por ejemplo, de las bayas de goji.

36. Espinacas con bayas de goji

- *200 g de cebolla*
- *30 g de aceite*
- *1 bolsa grande de espinacas frescas*
- *50 g de bayas de goji*
- *200 g de agua*

- Trocea la cebolla durante **4 seg, velocidad 4**.
- Añade el aceite y rehoga **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorpora las espinacas, las bayas de goji y el agua. Cuece sin poner el vasito **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Si queda exceso de líquido, puedes escurrirlo. Y ya están listas para servir.



37. Leche de almendras

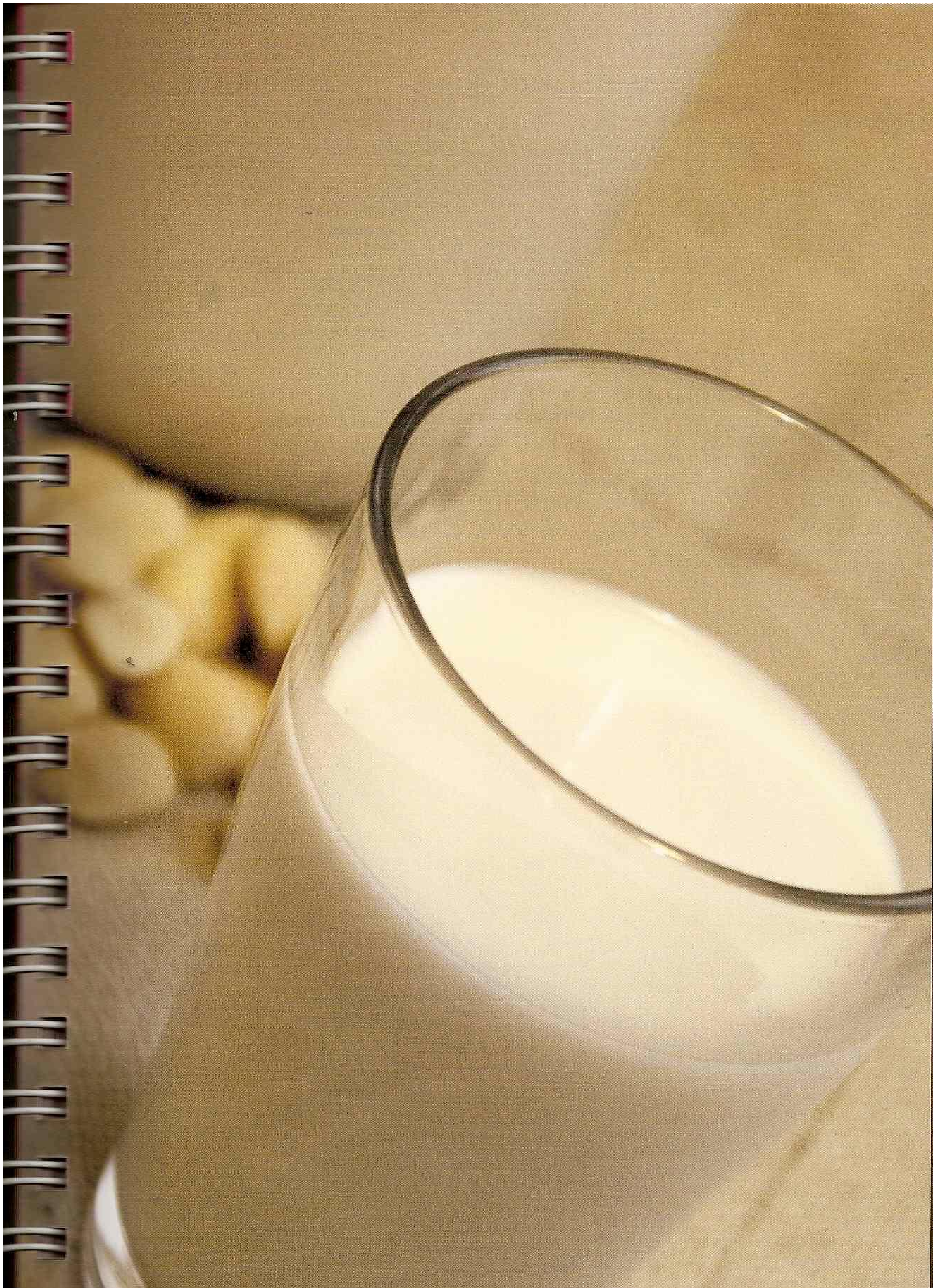
- *200 g de almendras crudas y peladas*
- *1 l de agua mineral*

- Coloca dentro del vaso las almendras y la mitad del agua. Programa **2 min, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Añade el resto del agua y remueve **30 seg, velocidad 3**.
- Filtra la leche con ayuda de una gasa fina.

Si te apetece, puedes añadirle una cucharada de azúcar vainillado.

La leche de almendras se conserva bien en la nevera tres o cuatro días.

Fíjate: ¿cuánto cuesta un litro de leche de almendras en la tienda? Probablemente con esta idea estarás ahorrando un 70%.



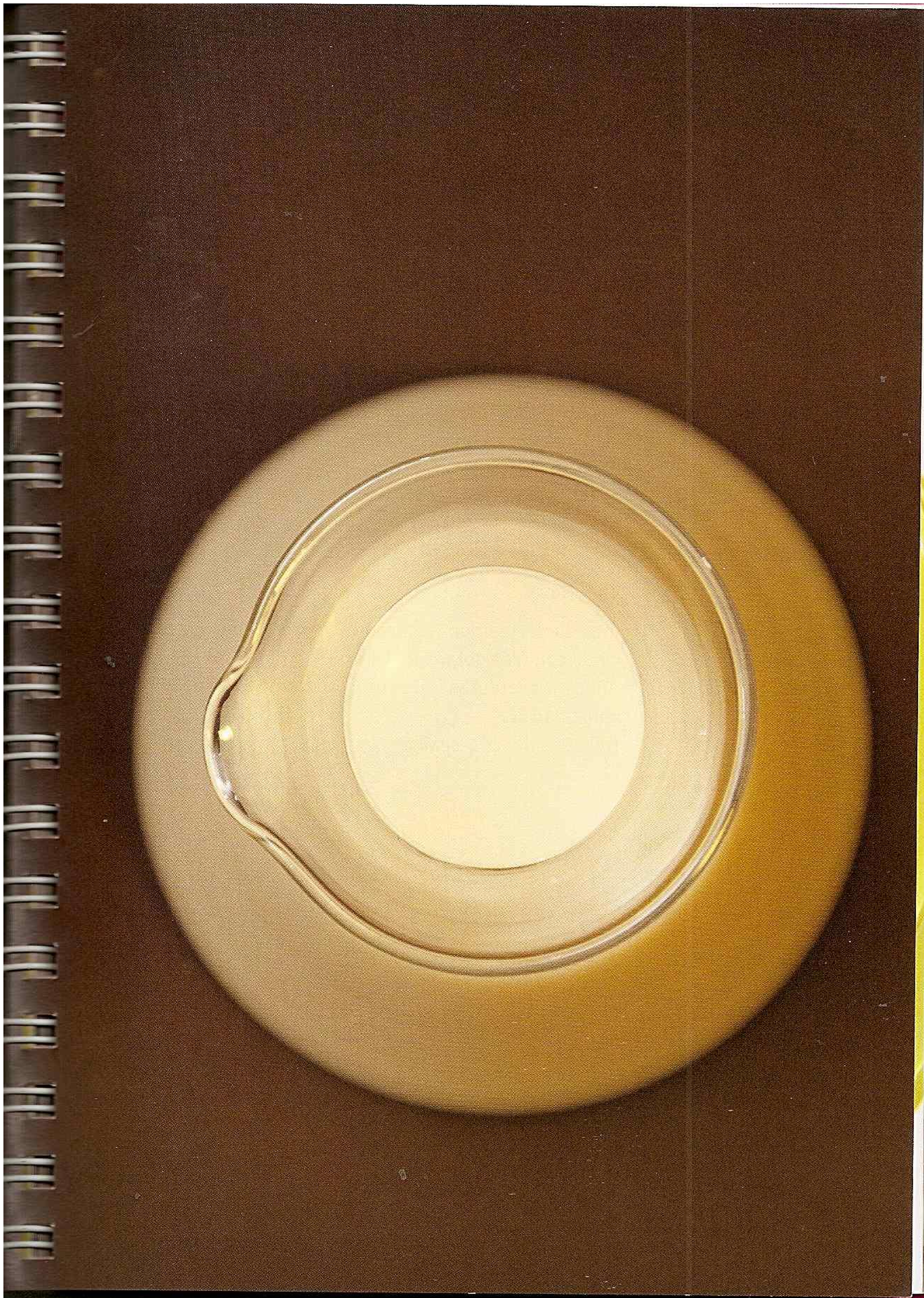
38. Leche de soja

- *150 g de soja blanca*
- *1 y ½ l de agua mineral*
- *60 g de azúcar*
- *1 sobre de azúcar vainillado (opcional)*

- Pon a remojo la soja con el agua mineral toda la noche (8 horas).
- Vierte la soja con un poco del agua de remojo en el vaso y tritura **1 min, velocidades progresivas 5, 7 y 9**.
- Baja los restos que hayan podido quedar en la tapa y en las paredes. Añade el resto del agua, el azúcar y el azúcar vainillado y programa **40 min, 90 ºC, velocidad 3**.
- Cuela la leche con ayuda de una gasa fina.

Debes colar la leche antes de que se enfríe. De lo contrario, suelta demasiado almidón y se forma una papilla difícil de manejar.

Esta leche se conserva bien en el frigorífico unos cinco días.



Sin tiempo, pero como bien

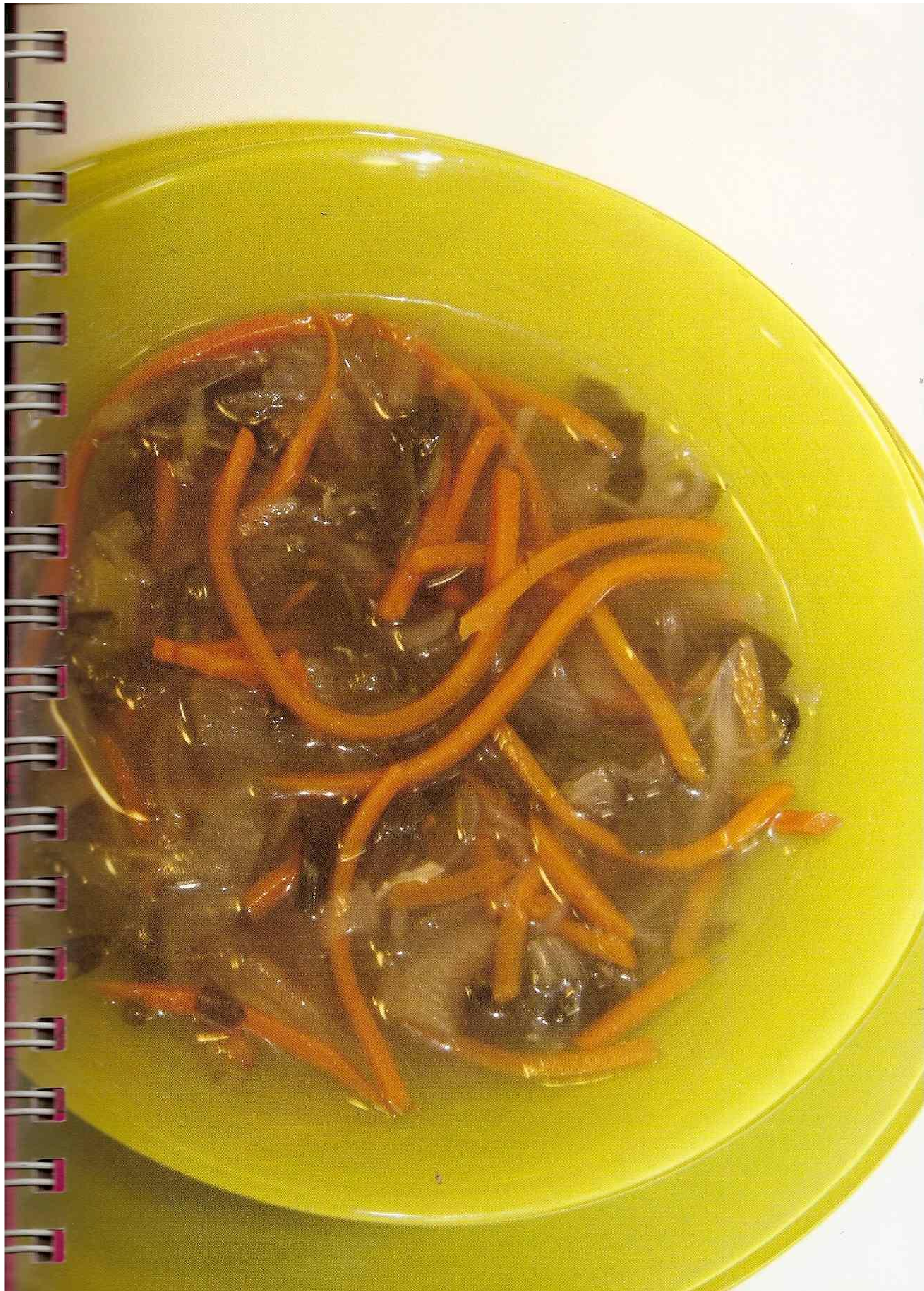
La falta de tiempo..., probablemente el peor de los males de nuestros días. El estrés, el ritmo de vida desenfrenado, las prisas minan nuestras energías. Por esta razón, no podemos descuidar nuestra alimentación, sustento principal de nuestra salud. Con tu máquina puedes llegar a casa y preparar una cena deliciosa en pocos minutos.

39. Sopa de verduras exprés

- *100 g de jamón serrano (opcional)*
- *Una bolsa de verduras en juliana*
- *1 y ½ l de agua*
- *sal*

- Introduce el jamón en tacos regulares en el vaso y trocéalo con **tres golpes de turbo**.
- Añade las verduras y el agua y programa **30 min, 100 ºC, velocidad 2**.
- Rectifica de sal y sirve.

Puedes añadir la sal 'montañera' **(idea 4)**. Le dará un aroma exquisito.

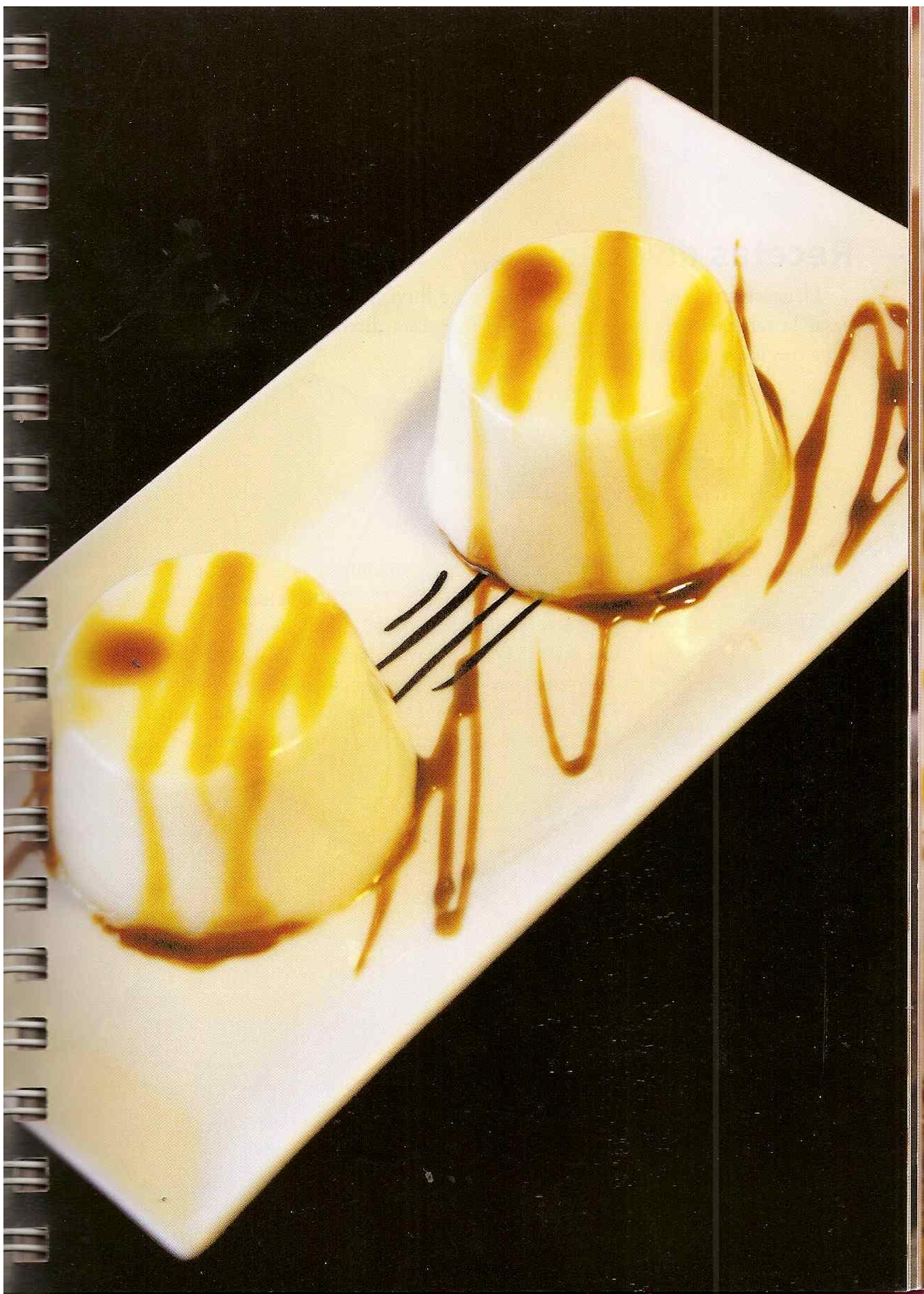


40. Flan de nata

- *500 g de leche*
- *500 g de nata*
- *200 g de azúcar*
- *2 cucharadas de azúcar vainillado*
- *2 sobres de gelatina neutra*

- Pon la leche, la nata, el azúcar y el azúcar vainillado en el vaso y cuécelo **10 min, 100 °C, velocidad 3**.
- Añade la gelatina y programa **2 min, 100 °C, velocidad 4**.
- Vierte en un molde grande o en moldes individuales y déjalo enfriar unas horas en el frigorífico.

Para decorar el flan puedes usar caramelo o sirope de chocolate.



Recetas divertidas

Llega el fin de semana o toca un día de lluvia... Una forma entretenida de pasar la tarde es experimentar con alguna receta diferente. Si hay niños cerca, estas tres ideas les van a fascinar.

41. *Marshmallows*

- *250 g de chocolate de cobertura*
- *20 "nubes"*

- Trocea el chocolate y añádelo al vaso. Programa **8 min, temperatura 37 °C (tm 21: 40 °C), velocidad 3**.
- Mientras, coloca las nubes en un cuenco.
- En cuanto finalice la máquina, vuelca el chocolate sobre las nubes procurando que todas queden bien cubiertas.
- Espera unos 10 minutos; luego, ve cogiendo uno a uno los *marshmallows* y déjalos enfriar sobre una rejilla.

IMPORTANTE: el vaso debe estar bien seco; si no, se nos estropearía la textura y el brillo del chocolate.

Puedes usar chocolate con leche (como en este caso), chocolate negro o chocolate blanco, según tus preferencias.



42. Tarta de doritos

Para la masa quebrada:
- *200 g de harina*
- *90 g de mantequilla*
- *1 huevo*
- *1 cdita. de sal*

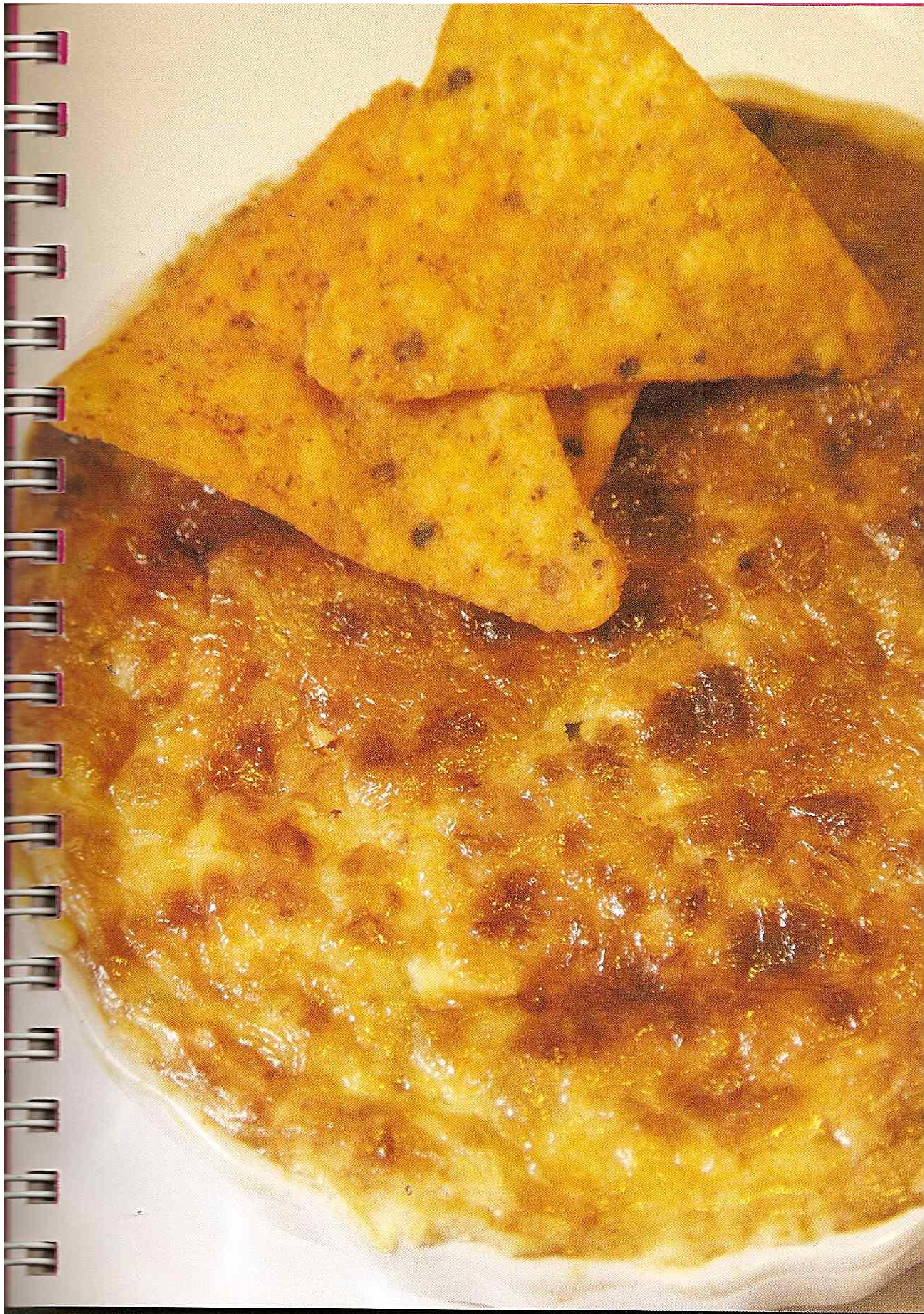
Para el relleno:
- *100 g de queso Gruyère*
- *1 bolsa de Doritos de 100 g*
- *350 g de cebolla*
- *150 g de pimiento verde*
- *40 g de aceite de oliva*
- *200 g de nata*
- *200 g de leche*
- *3 huevos*
- *sal y pimienta*

- Prepara la masa quebrada según las indicaciones que figuran más abajo.
- Pon el queso en tacos regulares en el vaso y rállalo **con 3 o 4 golpes de turbo**. Resérvalo.
- Guarda algunos doritos para adornar; introduce el resto en la máquina y pícalos **5 seg, velocidad 5**. Resérvalos.
- Introduce en el vaso la cebolla y el pimiento en trozos regulares y trocea **5 seg, velocidad 4**. Añade el aceite y rehoga **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorpora la nata, la leche, los huevos, el queso y los doritos rallados. Mézclalo todo **30 seg, velocidad 3**.
- Cubre la masa quebrada prehorneada con el relleno y hornea 40 min, 170 °C. Estará lista cuando la pinches con una aguja y ésta salga limpia.

Masa quebrada

- Mezcla todos los ingredientes **15 seg, velocidad 6**.
- Deja reposar la masa 15 minutos en el frigorífico. Mientras, calienta el horno a 170 °C.
- Extiende la masa con ayuda de un rodillo hasta cubrir el fondo y las paredes del molde elegido. Prehornea unos 10 min, a 170 °C.

NOTA: para poder trabajarla bien, la mantequilla debe estar a temperatura ambiente.



43. Galletas para perros

- *320 g de atún en aceite*
- *2 huevos*
- *100 g de queso rallado*
- *50 g de agua*
- *280 g de harina integral*

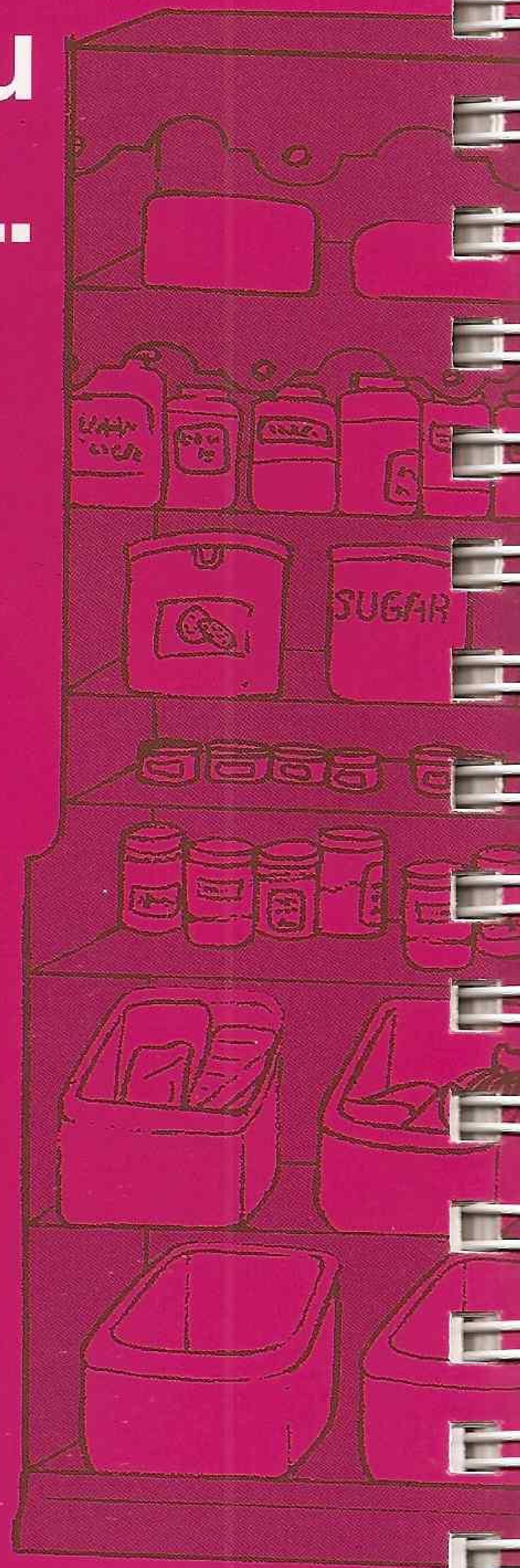
- Pon el atún con su aceite en el vaso. Añade el resto de los ingredientes y mézclalos **1 min, velocidad 6**.
- Amasa **1 min, velocidad espiga**.
- Estira la masa con la ayuda de un rodillo y déjala al menos con 1 cm de grosor. Recorta la masa con un cortapastas y coloca las galletas en una bandeja cubierta con papel de horno.
- Hornéalas unos 20 min, 180 ºC.
- Déjalas enfriar y guárdalas en un recipiente cerrado.

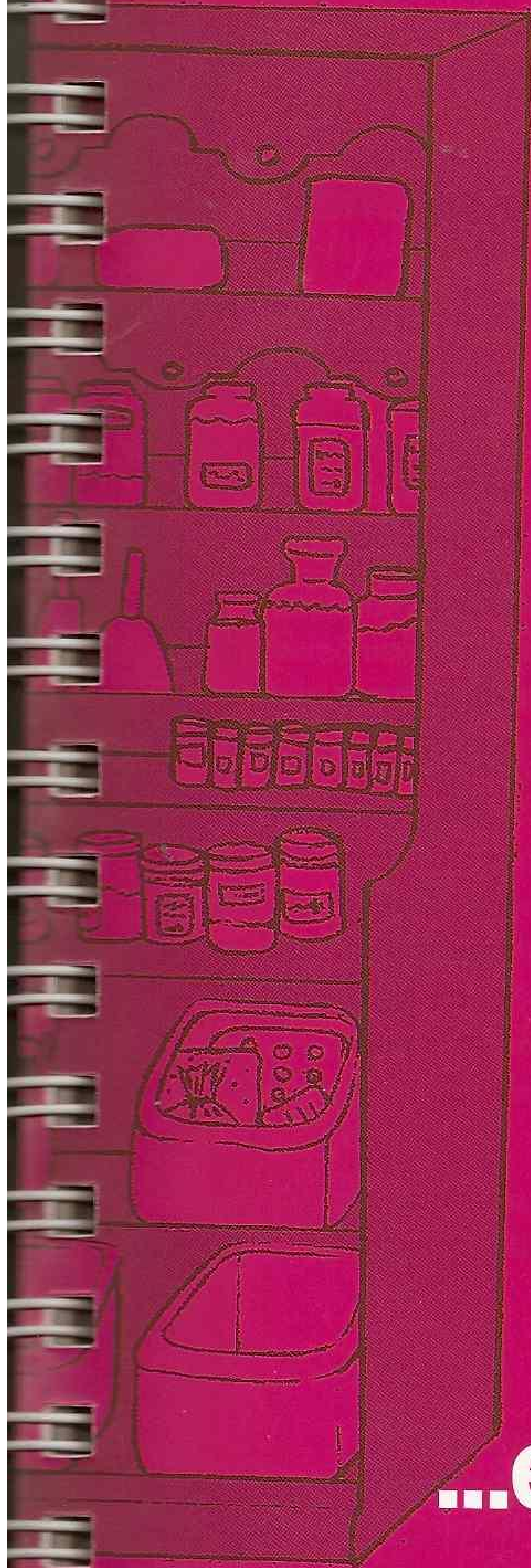
Puedes cambiar o añadir ingredientes y así tener un surtido variado: por ejemplo, sustituye el atún por carne o pollo picados, utiliza leche o caldo en vez de agua. También puedes añadir alguna verdura picada **(10 seg, velocidad 5)**.

La harina integral, al tener mayor cantidad de fibra, es perfecta para la dieta canina.



Ideas para tu Thermomix®...





...en la despensa

Conserva ahora y disfruta todo el año

En épocas complicadas, todos sabemos que, cuantas más posibilidades de autoabastecernos tengamos, mejor podremos desenvolvernos en nuestra vida cotidiana. Desde el principio de los tiempos, el ser humano ha aprovechado las épocas de abundancia para conservar de algún modo los excedentes de alimentos y así poder disponer de ellos durante el resto del año. Estas técnicas de conservación se han ido transmitiendo y depurando de generación en generación.

En el siglo XXI, la recuperación de tradiciones de nuestros antepasados se puede optimizar con el uso de la tecnología moderna, como es el caso de nuestro robot de cocina. De esta manera, dispondremos en nuestra despensa de conservas caseras, realizadas por nosotros mismos, sin demasiado esfuerzo y con la garantía de que no llevan ningún añadido químico.

De los distintos procedimientos de conservación, la esterilización por calor es uno de los más usados y el que vamos a explicar a continuación. Con esta técnica conseguimos matar todos los microorganismos que puedan estropear nuestras conservas. Especialmente dañino es el *Clostridium botulinum*, la bacteria que provoca el botulismo, la cual necesita un medio poco ácido para poder desarrollarse. Sin embargo, podemos destruir esta bacteria sometiéndola a temperaturas superiores a los 110 °C durante al menos 15 minutos.

Por todas las razones expuestas, vamos a explicar los pasos que tenemos que seguir para, una vez preparados, esterilizar nuestros alimentos con el fin de poder disponer de ellos durante mucho tiempo.

ESTERILIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Prepara botes de cristal con tapa de cierre hermético; hiérvelos durante 10 minutos y ponlos a enfriar boca abajo sobre un trapo limpio.

2. Cuando tengas listas tus conservas, llena los botes hasta 1 cm antes del borde. Tápalos inmediatamente y comprueba que han quedado bien cerrados.

3. Prepara una olla a presión y cubre el fondo con un paño limpio. Introduce en ella los botes envueltos cada uno en un paño; Si no haces esto, los botes pueden golpearse durante la esterilización y, de esta forma, romperse.

4. Vierte agua en la olla hasta cubrir por completo los botes. Ponla al fuego y, una vez coja presión, déjala al mínimo durante 30 minutos (15 minutos si es una olla súper rápida).

5. Abre la olla en cuanto puedas y saca tus conservas a temperatura ambiente para que se enfríen lo más rápidamente posible.

6. Por último, guarda tus conservas en un lugar oscuro y que conserve una temperatura estable. Tanto la luz como las diferencias de temperatura pueden echar a perder los alimentos.

44. Puerros en vinagre

- *250 g de vinagre*
- *250 g de agua*
- *1 k de puerros del mismo grosor*
- *50 g de aceite de oliva*

- Pon a hervir el vinagre y el agua con un poco de sal durante **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras tanto, limpia los puerros y quédate con la parte blanca. Pártelos en trozos de la longitud del bote que vayas a usar para guardarlos. Colócalos en la bandeja del varoma.
- Cuando empiece a salir vapor de tu robot, coloca el recipiente varoma con los puerros y reprograma **15 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Coloca los puerros en un bote de cristal como ves en la imagen, rellena con el caldo de la cocción y riega con un chorrito de aceite.
- Esteriliza los tarros siguiendo las instrucciones de las páginas 106-107.

El tiempo de cocción dependerá del grosor de los puerros. Cuando hayan pasado 10-12 minutos, puedes comprobar si ya están cocidos (no tienes que notar resistencia al pincharlos con un tenedor). Pero TEN CUIDADO al destapar el varoma, porque puedes quemarte con el vapor.



45. Pimientos en vinagreta

- *50 g de aceite*
- *20 g de vinagre*
- *40 g de vino blanco*
- *50 g de agua*
- *1 cdita. de albahaca*
- *1 cdita. de tomillo*
- *1 cdita. de romero*
- *1 cdita. de orégano*
- *sal y pimienta*
- *1 k de pimientos de varios colores*

- Pon el aceite, el vinagre, el vino blanco y el agua en el vaso. Añade las especias, un poco de sal y pimienta; programa **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, limpia los pimientos y pártelos en tiras. Salpiméntalos ligeramente y colócalos dentro del varoma.
- Cuando comience a salir vapor, coloca el varoma con los pimientos sobre la máquina y reprograma **10 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Coloca los pimientos en una fuente honda y vierte el caldo de la cocción sobre ellos. Déjalos enfriar.
- Rellena y esteriliza los tarros siguiendo las instrucciones de las páginas 106-107.



46. Bonito en escabeche

- *1 rodaja de bonito de 1 k aproximadamente*
- *50 g de aceite*
- *100 g de vino blanco*
- *50 g de vinagre*
- *200 g de agua*
- *1 ramita de tomillo*
- *1 ramita de romero*
- *1 cdita. de orégano*
- *1 hoja de laurel*
- *8 granos de pimienta negra*
- *250 g de cebolla*
- *250 g de zanahoria*
- *4 dientes de ajo*
- *sal*

- Coloca la rodaja de bonito en el varoma, sala ligeramente y reserva.
- Pon en el vaso el aceite, el vino, el vinagre, el agua y el resto de las hierbas aromáticas y especias. Programa **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, pela las verduras; corta en bastoncillos la cebolla y la zanahoria; deja los ajos enteros.
- Cuando comience a salir vapor, añade la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo al vaso. Ciérralo y coloca encima el varoma con el bonito; programa **12 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** **(tm 21: pon las verduras en el varoma junto con el pescado)**.
- Coloca la rodaja de atún en un recipiente hondo y vierte el contenido.
- Si quieres conservar el bonito durante mucho tiempo, tienes que esterilizarlo. Para ello, sigue las instrucciones de las páginas 106-107.



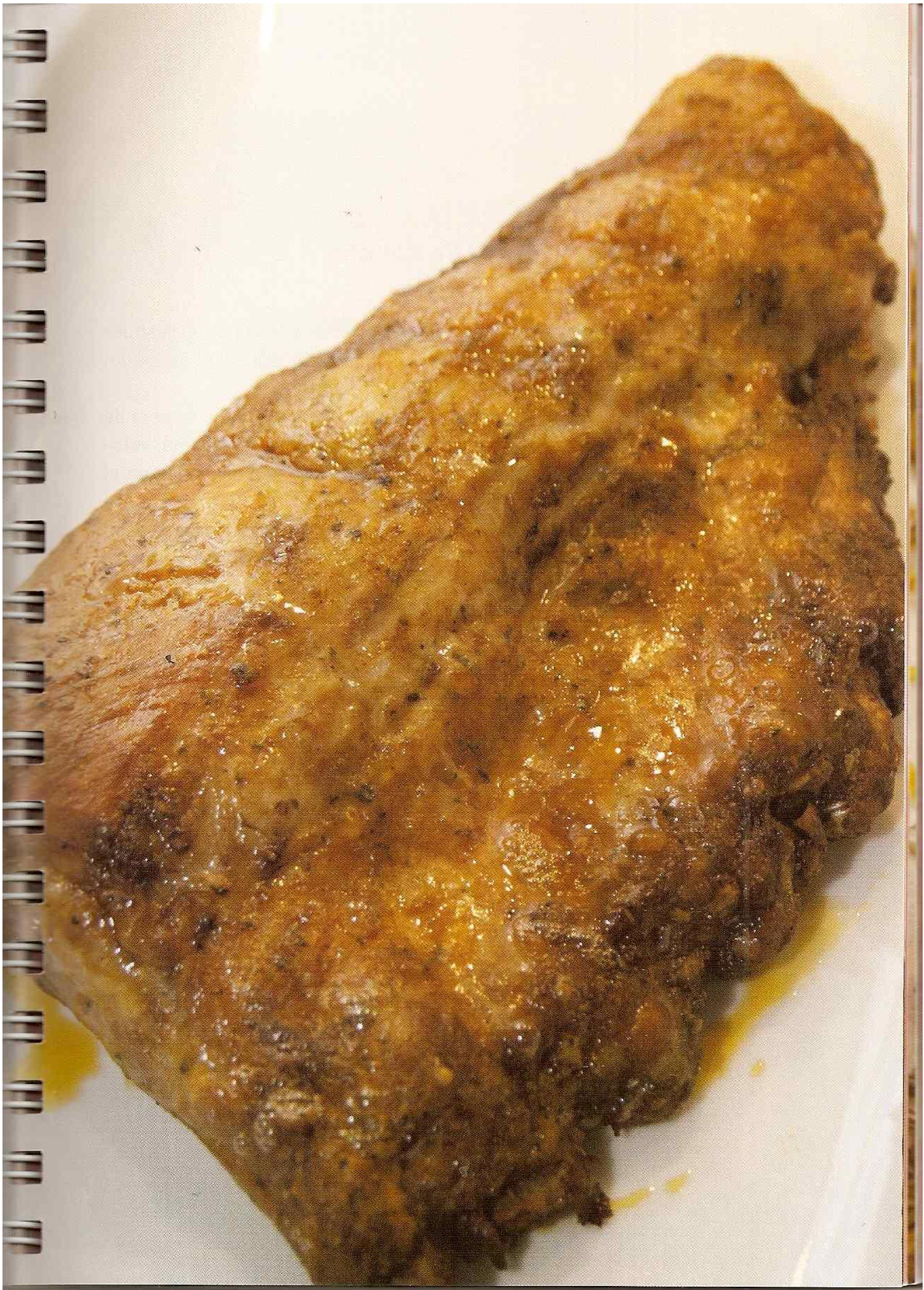
47. Costillas adobadas

- *2 k de costillas de cerdo*
- *30 g de vino blanco*
- *30 g de vinagre*
- *70 g de aceite de oliva*
- *3 dientes de ajo pelados*
- *1 cda. colmada de pimentón de La Vera*
- *1 cda. de perejil*
- *1 cda. de orégano*
- *1 cda. de tomillo*
- *8-10 granos de pimienta negra*
- *1 cda. de sal gorda*

• Coloca las costillas en una fuente honda.
• Introduce todos los ingredientes del adobo en la máquina. Tritura **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
• Vuelca todo el adobo sobre las costillas y procura que queden bien impregnadas por todos los lados.
• Déjalas uno o dos días en el frigorífico para que la carne coja bien el sabor.

Puedes cocinar estas costillas al horno o hacer un guiso con patatas.

Hace unos años se preparaba de esta forma la carne de cerdo, en especial el lomo. Luego se freía y se guardaba cubierto de aceite: era lo que en los pueblos llamaban 'lomo de orza'.

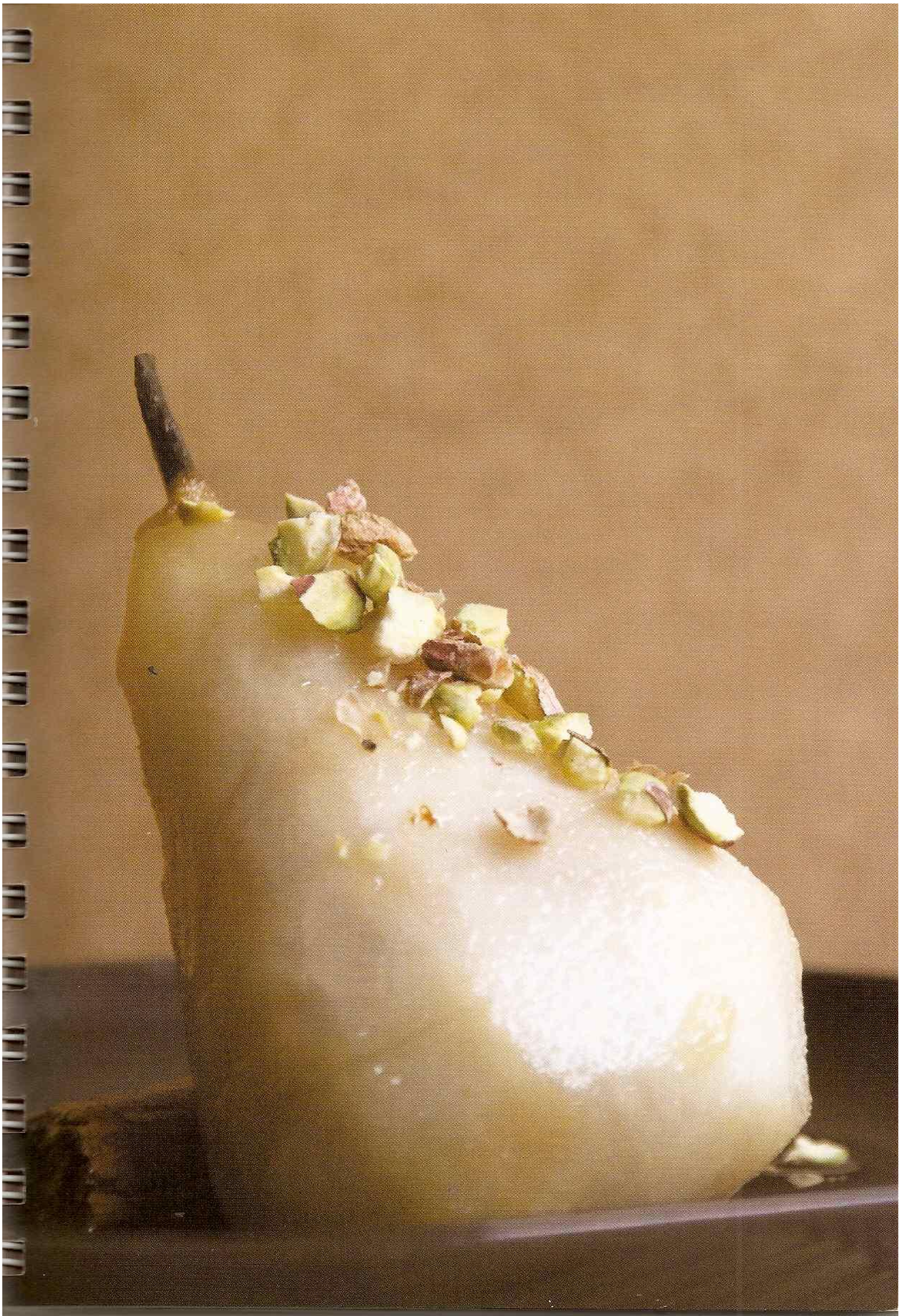


49. Peras al cava

- *100 g de pistachos pelados*
- *1 botella de cava*
- *1 rama de canela*
- *200 g de azúcar*
- *8 peras*

- Coloca los pistachos en el vaso y trocéalos **6 seg, velocidad 5**. Resérvalos.
- Pon en el vaso el cava, el azúcar y la rama de canela; programa **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Mientras, pela las peras dejándoles el rabito y colócalas de pie en el varoma.
- Cuando comience a salir vapor, coloca el recipiente con las peras sobre la máquina y reprograma **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Coloca las peras en una fuente honda y vierte el almíbar de cava sobre ellas. Déjalas enfriar.
- Cuando las vayas a servir, adórnalas con los pistachos.

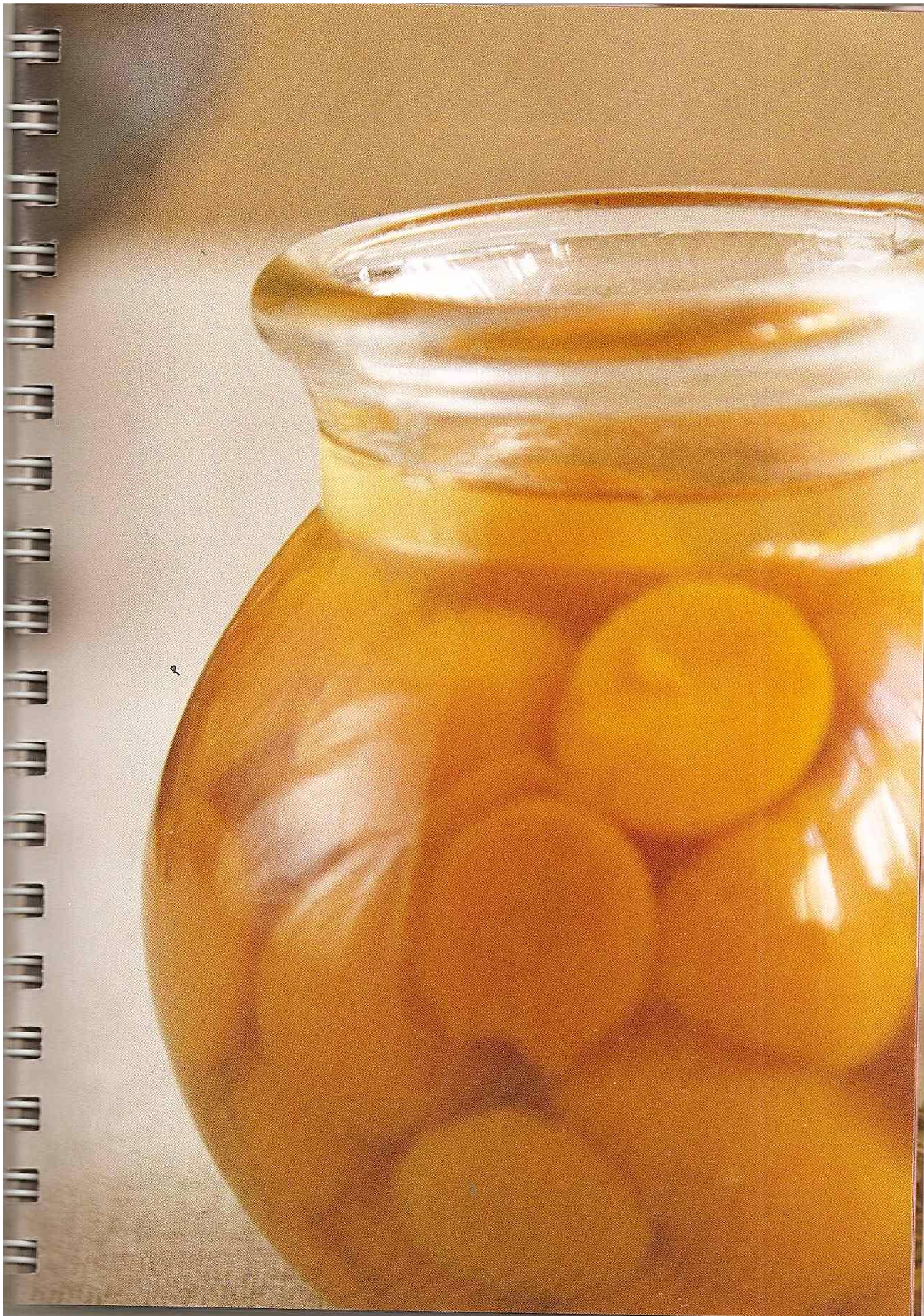
Si quieres preparar una conserva con las peras, introdúcelas en un bote y cubre con el almíbar hasta 1 cm del borde. Esteriliza siguiendo las instrucciones de las páginas 106-107.



50. Bolitas de calabaza en almíbar

- *500 g de calabaza*
- *200 g de azúcar*
- *300 g de agua*
- *100 g de ron blanco*

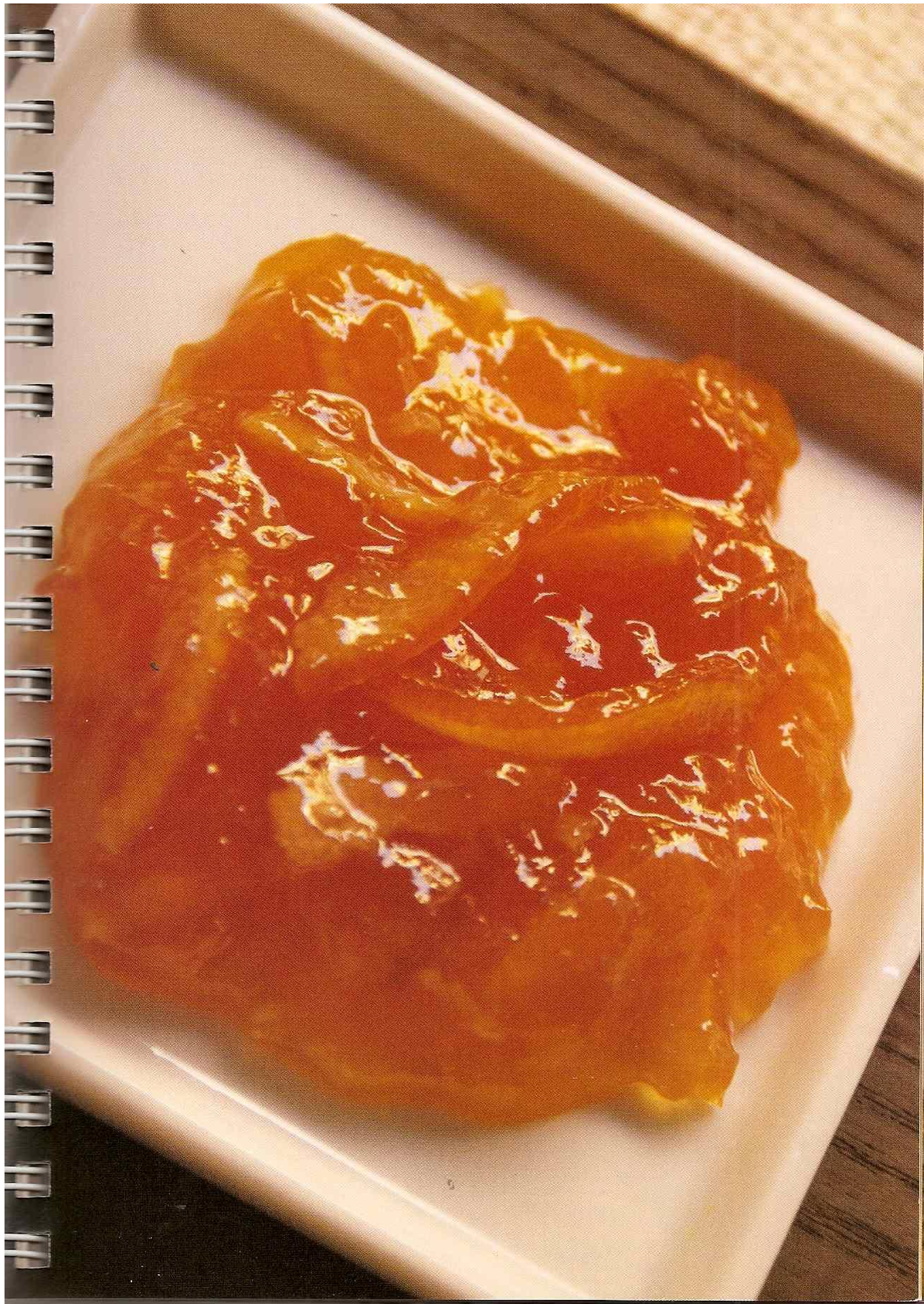
- Pela la calabaza y con la ayuda de un vaciador ve sacando bolitas procurando aprovechar la mayor parte de la pulpa (si no tienes vaciador, puedes partir la calabaza en taquitos regulares). Pon las bolitas en el cestillo y reserva.
- Prepara el almíbar: pon el azúcar con el agua y el ron en el vaso y programa **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Abre el vaso, introduce el cestillo con las bolitas de calabaza y programa **15 min, temperatura varoma, velocidad 3**. Comprueba que el vaso esté puesto sobre el brocal.
- Vuelca las bolitas en un tarro de cristal y rellénalo hasta llegar a 1 cm del borde.
- Si quieres conservarlas durante meses, esteriliza los tarros siguiendo las instrucciones de las páginas 106-107.



52. Mermelada de melón y naranja

- *1 k de melón*
- *3 naranjas*
- *500 g de azúcar*

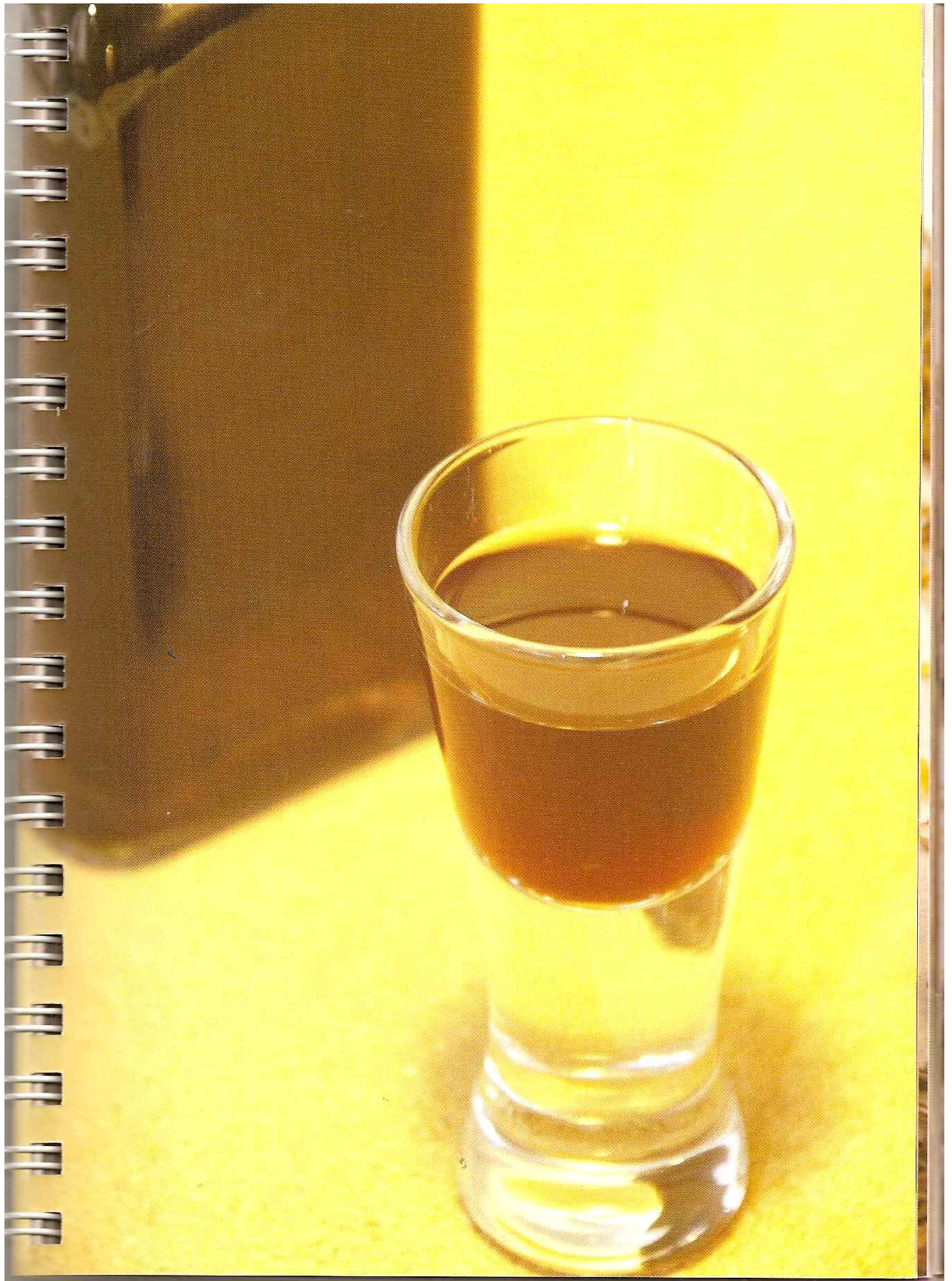
- Pela y limpia el melón.
- Con la ayuda de un pelador, corta tiras finas de la piel de la naranja y resérvalas. Pela las naranjas y retírales toda la parte blanca de la piel y de cada uno de los gajos. Quítales también las semillas, si las tuvieran.
- Coloca el melón, las naranjas y el azúcar en el vaso y pon las tiras de naranja en la bandeja del varoma. Coloca el varoma sobre el vaso y programa **20 min, 100 ºC, velocidad 3**.
- Comprueba la consistencia de la mermelada cogiendo un poco y dejándola enfriar. Si ves que todavía está demasiado líquida, déjala cocer 10 minutos más.
- Mezcla las tiras de naranja con la mermelada **30 seg, velocidad 2**. Introduce la mermelada en tarros de cristal herméticos y ciérralos inmediatamente.



53. Licor de cerezas

- *500 g de cerezas*
- *100 g de azúcar*
- *1 rama de canela*
- *1 botella de orujo*

- Deshuesa las cerezas: para ello, lávalas bien y colócalas en el vaso; programa **1 min, velocidad 2 y 1/2**. Vuelca las cerezas en un plato y retira los huesos, que ya estarán desprendidos de la pulpa.
- En una botella mezcla todos los ingredientes. Deja reposar el licor en un lugar oscuro durante tres o cuatro semanas. Pasado ese tiempo, cuélalo y etiquétalo.



54. Queso fresco

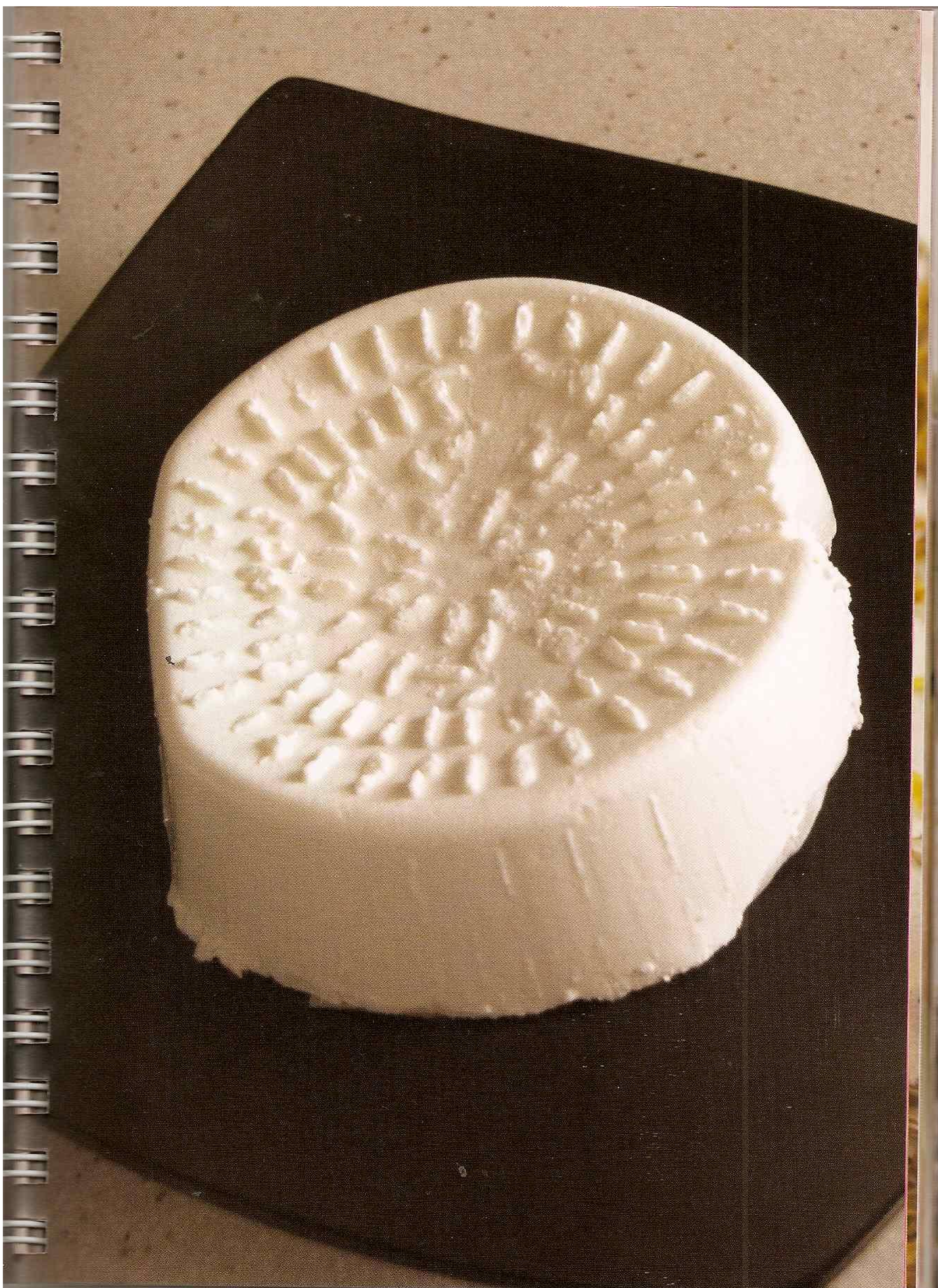
- *2 l de leche fresca pasteurizada*
- *cuajo*

- Calienta la leche durante **5 min, 37 ºC (tm 21: 40 ºC), velocidad 2**.
- Añade la cantidad necesaria de cuajo (sigue las instrucciones del fabricante). Dale vueltas **15 seg, velocidad 3**. Deja reposar tapado 1 hora.
- Pasada la hora, con la ayuda de un cazo, vuelca la cuajada obtenida en el cestillo para que suelte el suero. Apriétala ligeramente para ayudar a que salga todo el suero posible.
- Deja asentar el queso 24 horas en el frigorífico; en este tiempo irá soltando el resto del suero. Sala ligeramente la superficie y ya está listo para tomar.

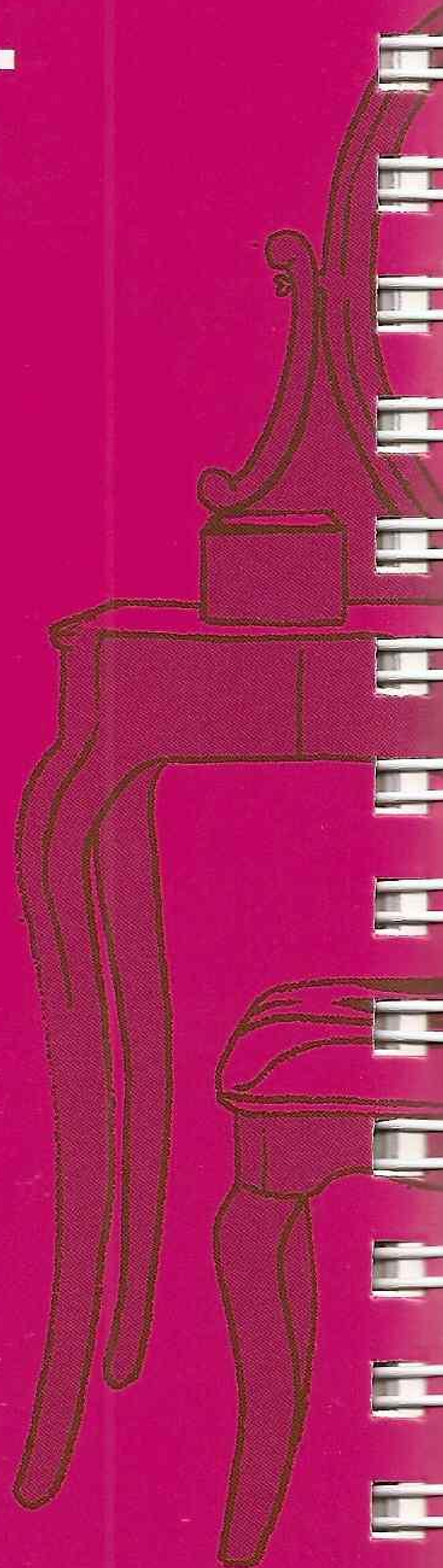
Puedes preparar el queso con leche de vaca, de cabra o de oveja. También es posible mezclar varias leches.

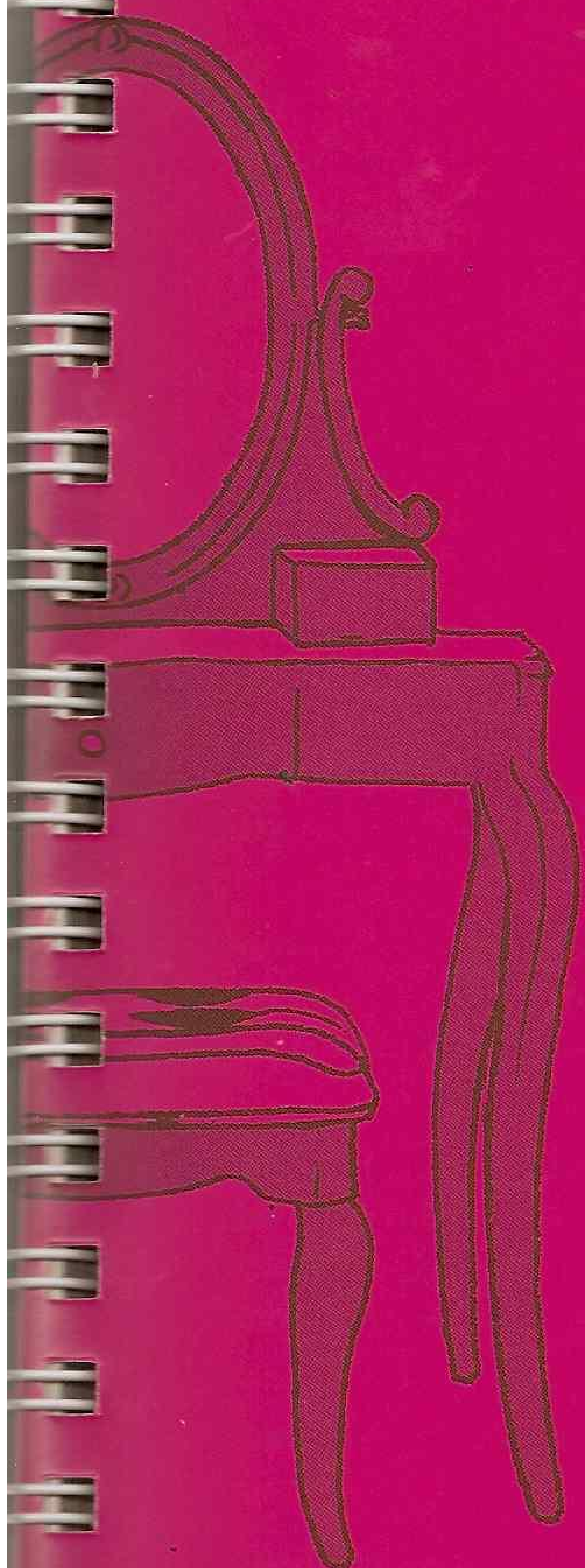
IMPORTANTE: la leche tiene que ser fresca y ha de ser pasteurizada, no sirve la leche uperisada. Incluso, dependiendo del tipo de pasteurización, puede costarte más cuajar la leche.

El cuajo puedes encontrarlo en farmacia. Como existen distintos tipos, sigue las instrucciones del fabricante.



Ideas para tu Thermomix®...





...en el baño

Jabones

Te propongo algo que puede parecerte insólito: hacer jabones con la Thermomix®. Probablemente todos tenemos un recuerdo, más o menos cercano, de nuestra madre o nuestra abuela haciendo jabón casero. ¿Te acuerdas de lo pesado que era? Tenían que estar dando vueltas y más vueltas, sin parar y en el mismo sentido, hasta que el jabón cuajase…

Esto ya es historia, por suerte. Ahora, si sigues unos sencillos pasos, puedes elaborar tu propio jabón en casa, en pocos minutos y sin ningún esfuerzo. Eso sí, tendrás que seguir unas medidas de seguridad de sentido común, para evitar cualquier tipo de incidente.

CONSEJOS BÁSICOS

1. Vamos a usar sosa cáustica para elaborar el jabón. Por ello, necesitamos en primer lugar protegernos las manos con guantes de goma y los ojos con gafas protectoras.
2. En el momento de unir la sosa y el agua se producen unos vapores tóxicos que duran apenas unos segundos. Por esta razón, es conveniente estar en un sitio bien ventilado. En su defecto, yo me coloco bajo la campana extractora y la pongo en funcionamiento justo antes de empezar a trabajar.
3. Los niños pequeños y las mascotas deben estar alejados. Es una medida de seguridad básica que debemos tener siempre presente en la cocina y que también sirve en esta ocasión. Los niños mayores disfrutan mucho la elaboración del jabón; por supuesto, tienen que seguir las mismas medidas de seguridad que nosotros.
4. Es imprescindible respetar las proporciones de los ingredientes; sólo así nuestro jabón saldrá en pocos minutos.
5. Debes tener preparado y pesado por separado cada uno de los ingredientes. **IMPORTANTE: echa siempre la sosa sobre el agua y nunca al revés.**

6. Puedes usar recipientes de cristal, de cerámica o metálicos, pero jamás de aluminio o madera, porque se corroen con la sosa. Lo mismo ocurre con las cucharas o utensilios que uses para remover.

7. ¡No te asomes jamás por el brocal mientras la máquina está en funcionamiento!

8. Después del «punto de cuajado» (cuando coges una cucharada del jabón y la viertes sobre la mezcla, se queda la forma en la superficie), puedes añadir las esencias que desees.

9. Vuelca rápidamente tu jabón en los moldes que previamente hayas preparado. Pueden ser de plástico, de cristal, metálicos… Si son rígidos, deberías cubrir la base del molde con papel de horno o film transparente para poder desmoldarlo luego.

10. Cuando ya haya endurecido lo suficiente (entre 24-48 horas), saca el jabón del molde y, si deseas cortarlo, hazlo en este momento.

11. Y, por fin, una vez tengas tu jabón, tienes que esperar cuatro semanas para poder usarlo. Hasta entonces no habrá finalizado por completo el proceso químico de la «saponificación». Mientras tanto, tápalo y dale vueltas de vez en cuando hasta su completa maduración.

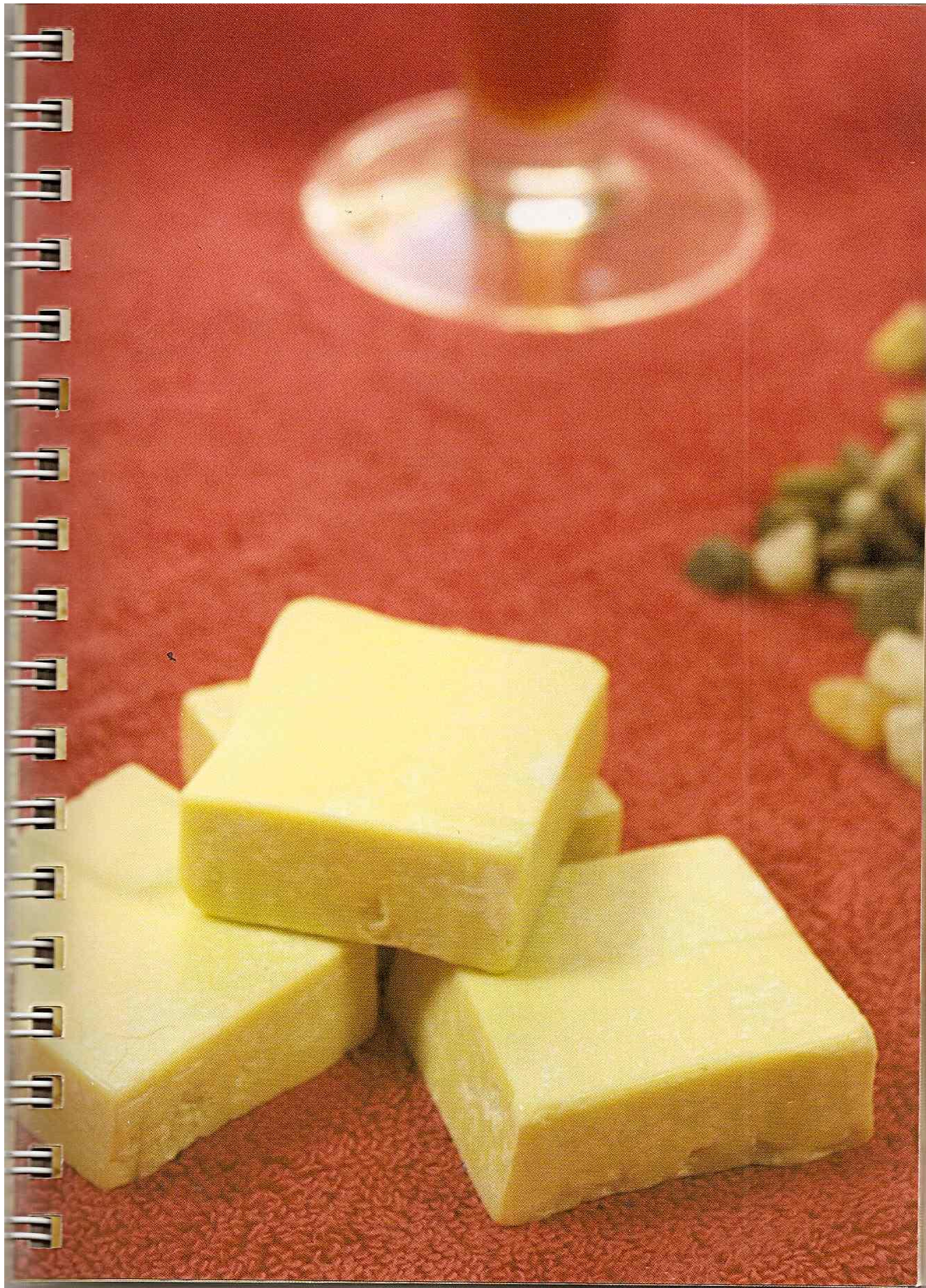
12. La limpieza de la máquina es muy sencilla: frota el interior con un cepillo y tu detergente habitual. Luego pon medio litro de agua, una gota de detergente y un chorrito de vinagre y programa 5 minutos, temperatura 60 ºC, velocidad 3. ¡Ya está lista para volver a cocinar con ella!

55. Jabón de Castilla

- *60 g de sosa cáustica en perlas*
- *40 g de agua mineral*
- *450 g de aceite de oliva virgen extra*
- *esencias (opcional)*

- Por un lado, pesa la sosa cáustica y resérvala.
- En otro recipiente, haz lo mismo con el agua.
- Pon el aceite de oliva en el vaso.
- Siguiendo las normas de seguridad explicadas más arriba, echa con cuidado la sosa sobre el agua **(¡nunca al revés!)** y mezcla con una cuchara. Verás que la mezcla se calienta; es normal.
- Con el mismo cuidado, incorpora la «lejía» que acabas de preparar sobre el aceite del vaso.
- Cierra, pon el cubilete y mezcla con suavidad **1 min, sin temperatura, velocidad 2**.
- A continuación, programa **2 min, velocidad 3**. Abre con cuidado y comprueba si ya ha alcanzado el «punto de cuajado» (ver «prueba de la cuchara» más arriba).
- Si todavía no ha cuajado, espera unos minutos más y repite el paso anterior. En ocasiones el jabón cuaja muy rápido; en otras hay que darle dos o tres vueltas. Pero si has respetado las proporciones, cuajará.
- Una vez tengas tu mezcla en el «punto de cuajado», puedes añadir 20-30 gotas de aceites esenciales y volver a mezclar **30 seg, velocidad 3**.
- Viértelo rápidamente en los moldes y sigue los pasos generales explicados más arriba.

Para este jabón usamos jabón de oliva virgen extra porque está destinado a la higiene personal y nuestra piel no se merece menos. Sin embargo, puedes emplear esta misma fórmula con aceite ya usado en la cocina y usar los jabones para la limpieza de la casa.



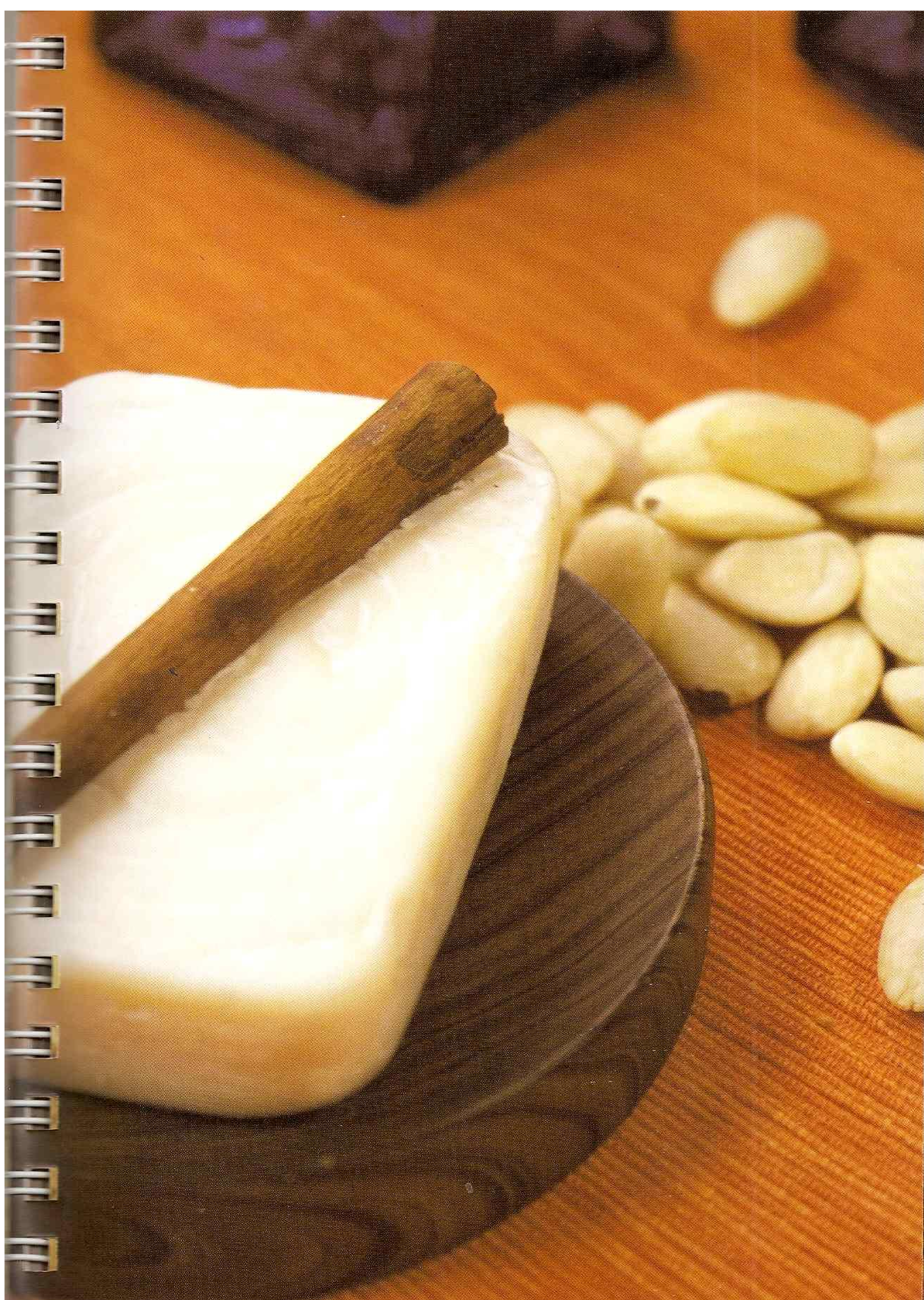
56. Jabón de almendras

- *70 g de sosa cáustica*
- *160 g de leche de almendras*
- *500 g de aceite de almendras*
- *esencias (opcional)*

• Para realizar este jabón, sigue los mismos pasos que se indican en la receta anterior, sustituyendo sus ingredientes por los aquí indicados.

• Cuando el jabón esté ya en el molde, puedes añadirle ramas de canela para adornar. En este caso, le iría bien aceite esencial de canela y de limón, por ejemplo.

Este jabón está indicado para pieles secas y escamadas. También se puede usar para la limpieza facial.

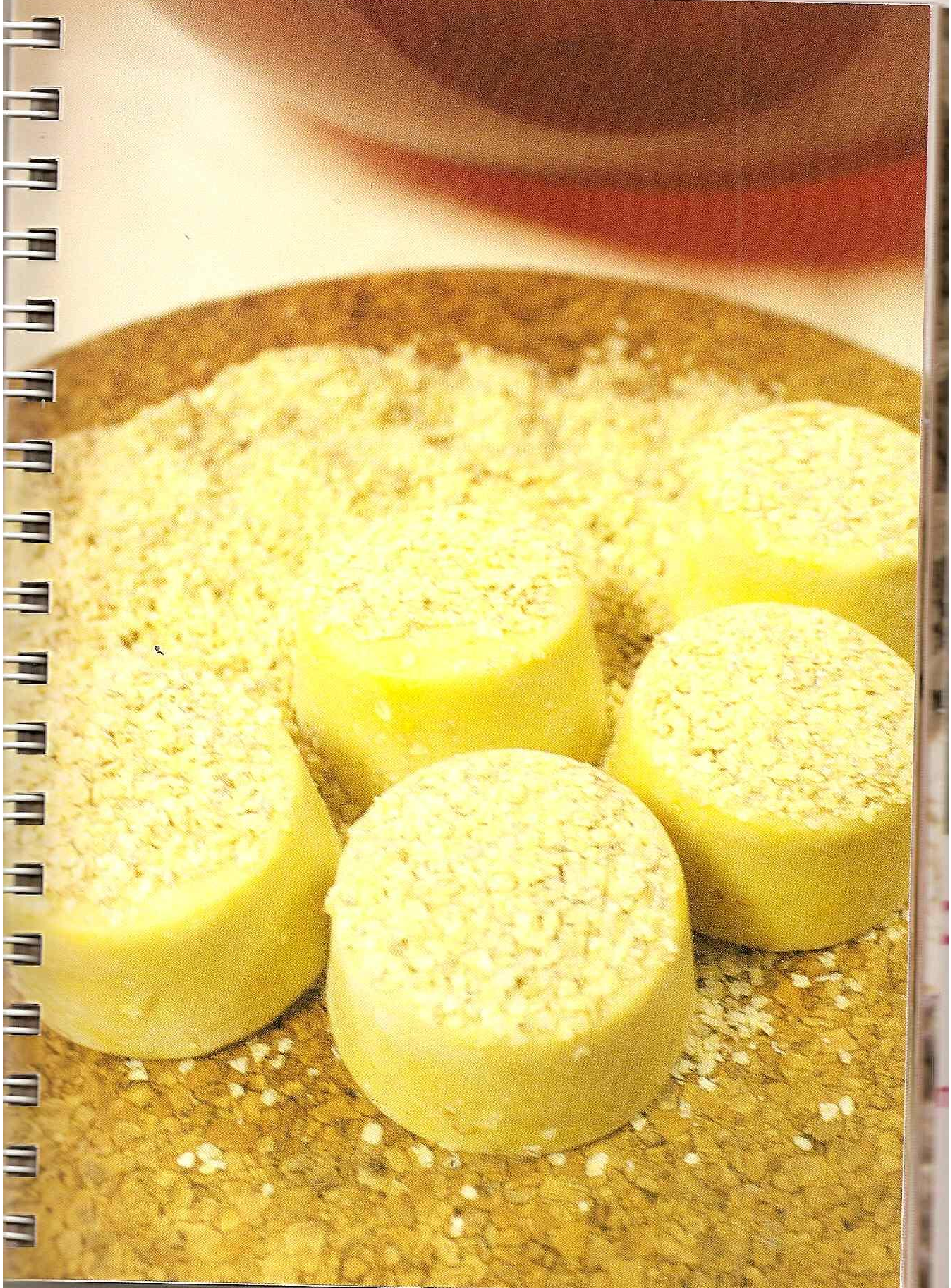


57. Jabón de germen de trigo

- *45 g de sosa cáustica*
- *110 g de agua mineral*
- *200 g de aceite de germen de trigo*
- *130 g de aceite de oliva virgen extra*
- *15 g de cera de abeja*
- *20 g de esencia de salvia*

• Para realizar este jabón, sigue los mismos pasos del jabón de Castilla (idea 56), sustituyendo sus ingredientes por los aquí indicados.

El germen de trigo está especialmente indicado para las pieles maduras.



58. Jabón de caléndula

- *225 g de aceite de caléndula*
- *100 g de aceite de oliva virgen*
- *20 g de cera de abeja*
- *45 g de sosa cáustica*
- *110 g de agua mineral*

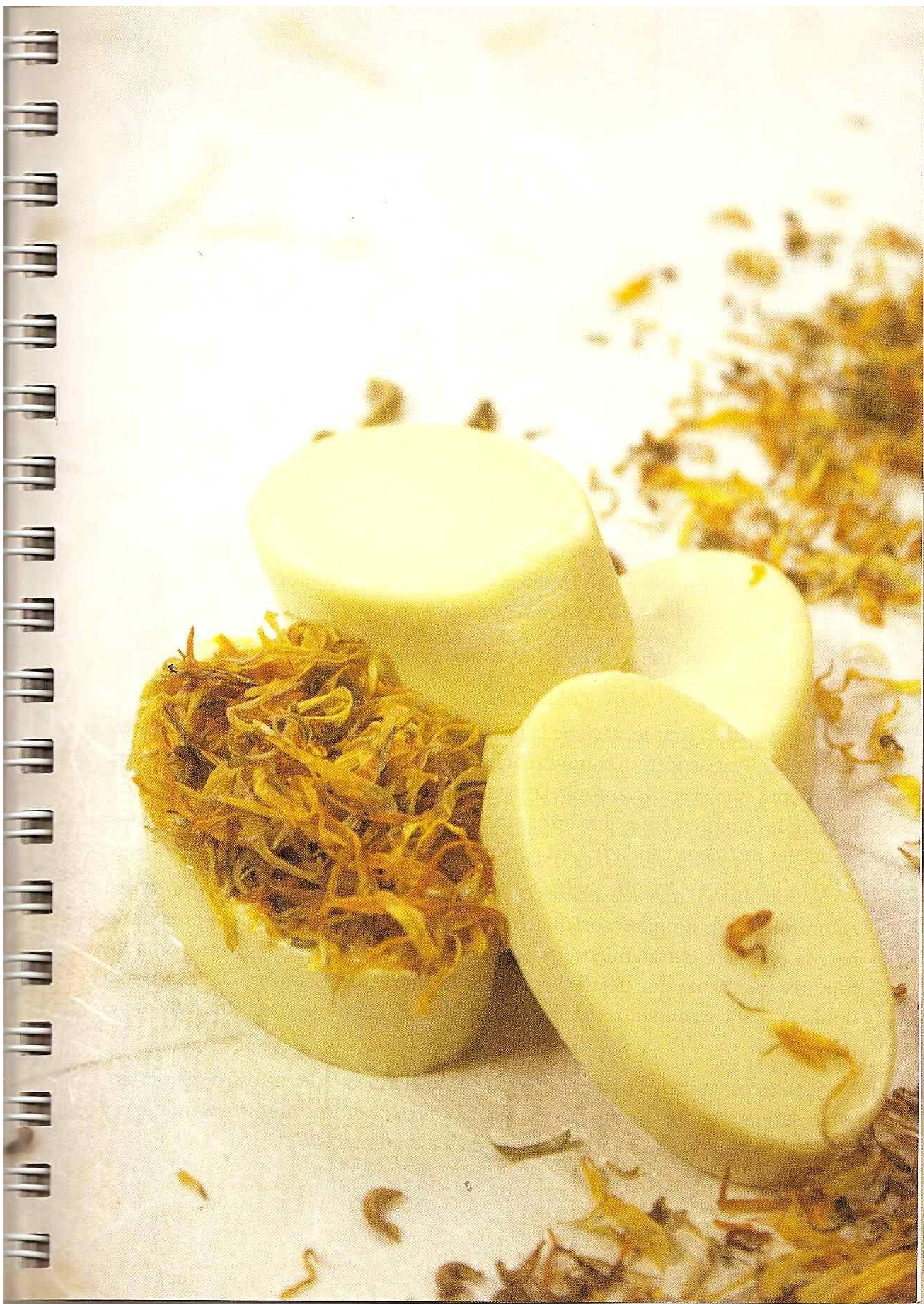
Para sobreengrasar:
- *20 g de aceite de caléndula*
- *20 gotas de esencia de caléndula*

- Para realizar este jabón, sigue los mismos pasos del jabón de Castilla (idea 56), sustituyendo sus ingredientes por los aquí indicados.
- Sobreengrasado: en el punto de cuajado añade los 20 g de aceite de caléndula y el aceite esencial.

El sobreengrasado nos proporciona un jabón más hidratante.

Prueba a hacer tu propio aceite de caléndula poniendo a macerar flores durante 20 días en aceite de almendras. También puedes sustituir el agua mineral por la misma cantidad de infusión de caléndula.

Este jabón está especialmente recomendado para las pieles atópicas y sensibles.



Cuidado facial

La salud de la piel comienza por unos hábitos de vida saludables. Descansar un mínimo de siete horas diarias, beber dos litros de agua al día, mantener una alimentación equilibrada y un ritmo de vida tranquilo son los componentes esenciales para tener un buen aspecto. Por supuesto, las agresiones externas, como la contaminación y las distintas condiciones climatológicas, además del paso del tiempo, van degradando las condiciones óptimas de nuestra piel. Con la ayuda de buenos productos, ayudamos a recuperar el equilibrio cutáneo perdido.

El primer paso para cuidar nuestra piel es la limpieza. Con los jabones de las ideas 56, 57, 58 y 59 puedes retirar de tu cara todo resto de maquillaje y polución. De todas formas, tal vez prefieras un producto líquido; aquí tienes varias propuestas, adaptadas a los distintos tipos de piel.

A continuación, usa alguno de los tónicos que te propongo; ayudará a cerrar los poros y dejará en tu piel una sensación de frescor.

Después de la limpieza, viene la hidratación y nutrición de la piel. Encontrarás también varias fórmulas muy sencillas de realizar y de resultados excelentes. Sólo tienes que elegir la apropiada para tu piel. También puedes probar a cambiar algunos ingredientes por otros similares, a usar tus aromas (siempre aceites esenciales de buena calidad) y así personalizar al máximo tu crema.

Y, por último, una vez a la semana aplícate una mascarilla que nutra tu piel en profundidad. Empieza con una sauna facial que abra y limpie los poros y prepare la piel para el tratamiento posterior. Aplícate la mascarilla y aprovecha los minutos que tienes que dejarla actuar para relajarte; de esta forma, el efecto será doble. Y, para terminar, retira la mascarilla con agua tibia y aplícate un tónico refrescante.

Con estos cuidados básicos, notarás cómo el aspecto de tu rostro mejora notablemente y tendrás la satisfacción de haber realizado tus propios cosméticos y de haber ahorrado una cantidad considerable de dinero.

Los ingredientes

Aunque te parezca lo contrario, no es difícil encontrar los ingredientes de las ideas cosméticas que te presento aquí. La mayoría de ellos los puedes localizar en herbolarios y, si no los tienen, encárgaselos.

Otros productos, como la cera lanette, la manteca de cacao, el aceite de rosa mosqueta..., los puedes localizar en droguerías especializadas. En la introducción te señalo algunos de los sitios más conocidos, donde es posible comprar incluso por internet.

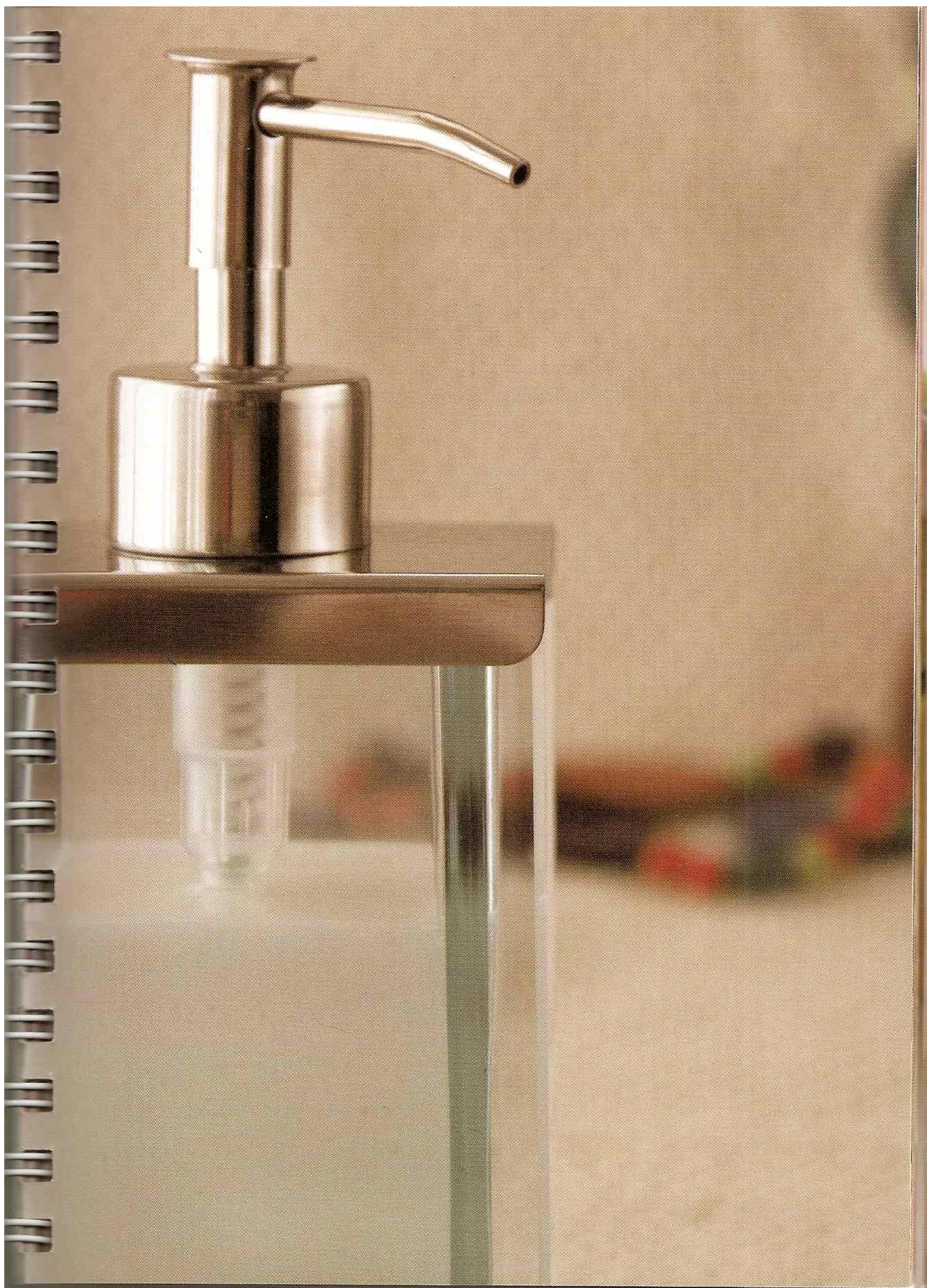
Comienza adquiriendo pequeñas cantidades de cada producto; cuando hayas comprobado cuáles te van mejor, podrás hacerte con una mayor proporción. Algunos de los productos tienen una fecha de caducidad relativamente próxima, por lo que no te interesa tener más cantidad de la que hayas previsto utilizar. En cuanto a los aceites (rosa mosqueta, onagra, almendras, ricino), conviene que los guardes en el frigorífico para que no se enrancien y así prolongar su duración.

Para empezar, puedes adquirir dos aceites, dos o tres aceites esenciales, agua de azahar y de rosas, y cera lanette pulcra. Y, si quieres añadir un conservante a tus cremas, compra ácido bórico (bórax). Con una inversión pequeña obtendrás unos resultados fantásticos. Y, además de ahorrarte la compra de cosméticos comerciales, conocerás exactamente los componentes de tus cremas y te asegurarás de usar sólo productos cien por cien naturales. ¿Hay quien dé más?

59. Leche limpiadora para todo tipo de pieles

- *250 g de leche de almendras*
- *1 cucharada de aceite de almendras*
- *3 gotas de esencia de manzanilla*
- *1 punta de bórax o de ácido cítrico*

- Mezcla todos los ingredientes en el vaso durante **15 seg, velocidad 6**.
- Guarda la leche dentro de un recipiente en un lugar fresco.

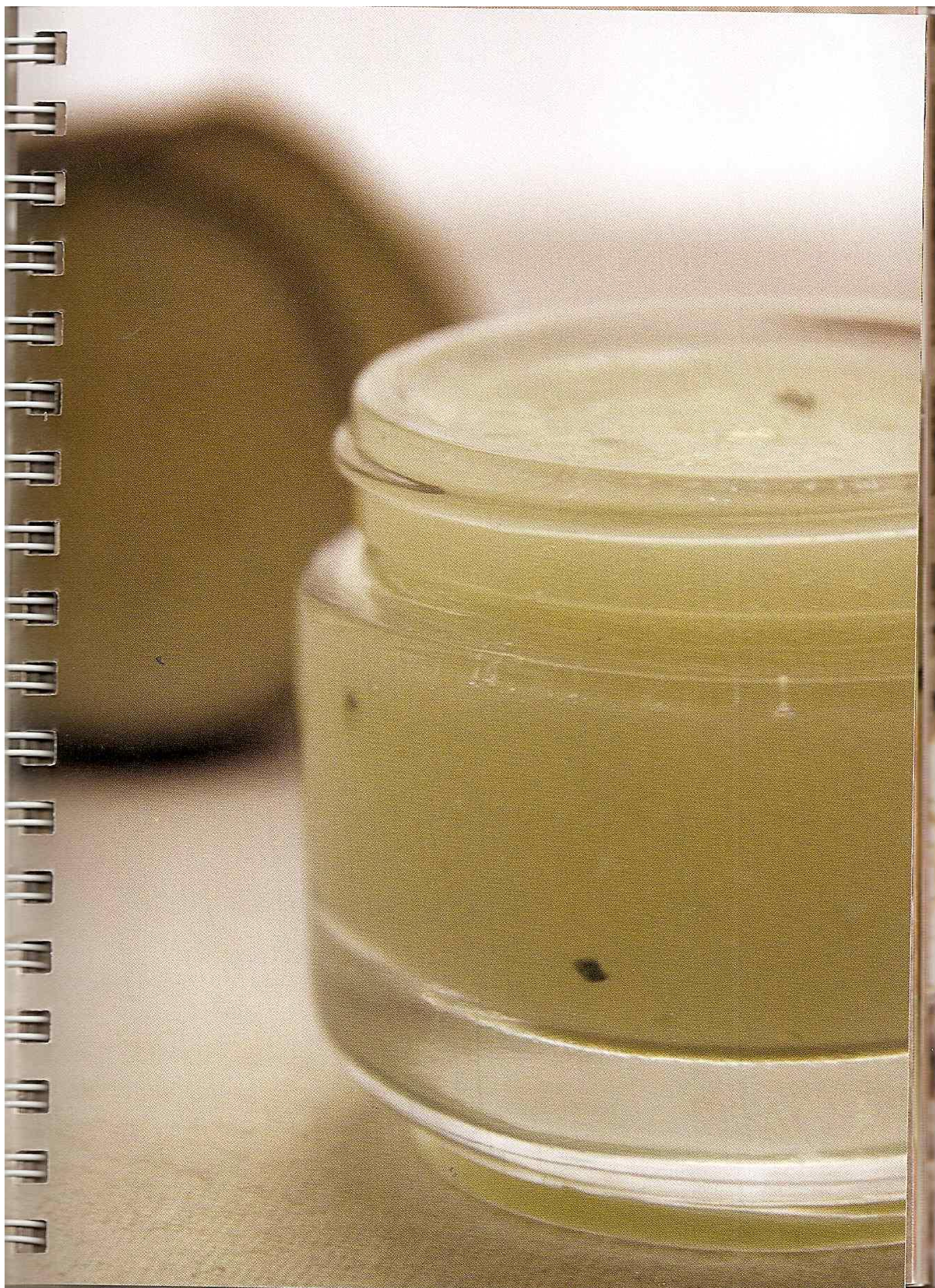


60. Loción limpiadora para pieles grasas

- *1 pepino*
- *½ cdita. de bicarbonato*
- *30 g de agua mineral*
- *3 gotas de aceite esencial de limón*

- Pela y trocea el pepino.
- Mezcla todos los ingredientes en el vaso durante **15 seg, velocidad 6**.
- Guarda la loción en un lugar fresco.

Aplícala con las yemas de los dedos realizando movimientos circulares. Retírala con agua tibia y seca suavemente.

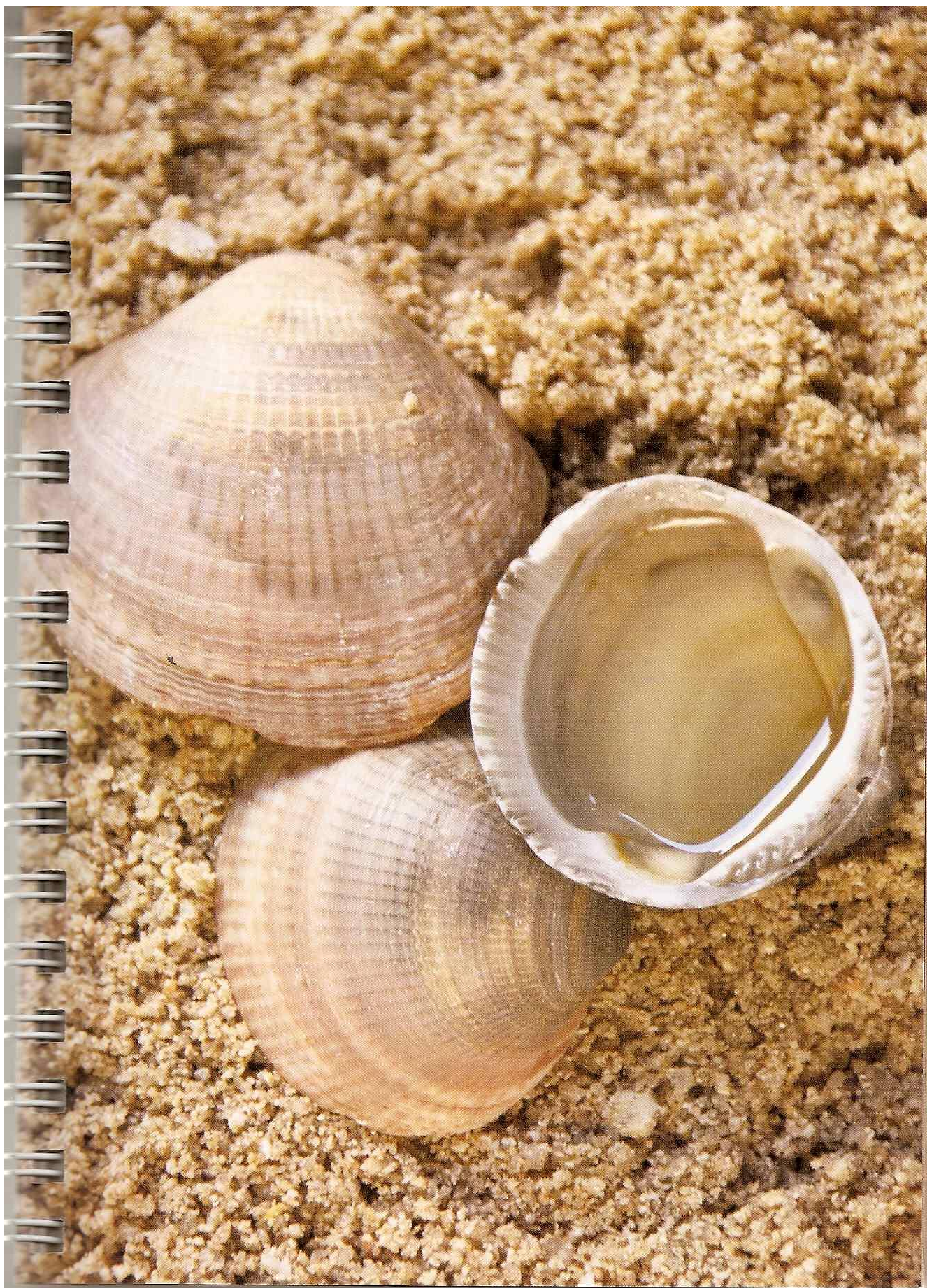


62. Desmaquillante para los ojos

- *30 g de aceite de almendras*
- *30 g de aceite de ricino*

- Pon los aceites en el vaso y programa **10 seg, velocidad 3**.
- Vuelca todo el contenido en un recipiente cerrado y guárdalo en lugar fresco y oscuro.

Aplica este desmaquillante con un algodón para cada ojo, procurando que no te entre dentro. Conseguirás todo resto de maquillaje y además revitalizarás tus pestañas.



63. Tónico refrescante para todo tipo de pieles

- *400 g de agua*
- *2 cditas. de romero seco*
- *2 cditas. de menta seca*
- *100 g de coñac*

- Hierve el agua **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, prepara un recipiente de cristal resistente al calor y pon las hierbas en su interior.
- Vierte el agua hirviendo sobre las hierbas y déjalas macerar un par de horas.
- Filtra la infusión, añade el coñac y guárdalo en su recipiente definitivo.



64. Tónico para pieles sensibles

- *2 cdas. de pétalos de caléndula*
- *½ l de agua destilada*
- *10 gotas de aceite esencial de caléndula*

- Pon a hervir el agua **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, prepara un recipiente de cristal resistente al calor y pon los pétalos de caléndula en su interior.
- Vierte el agua sobre la caléndula y deja reposar 1 hora.
- Fíltralo y vuelve a ponerlo en el vaso de la Thermomix®. Añade las gotas de aceite esencial y mezcla **15 seg, velocidad 6**.

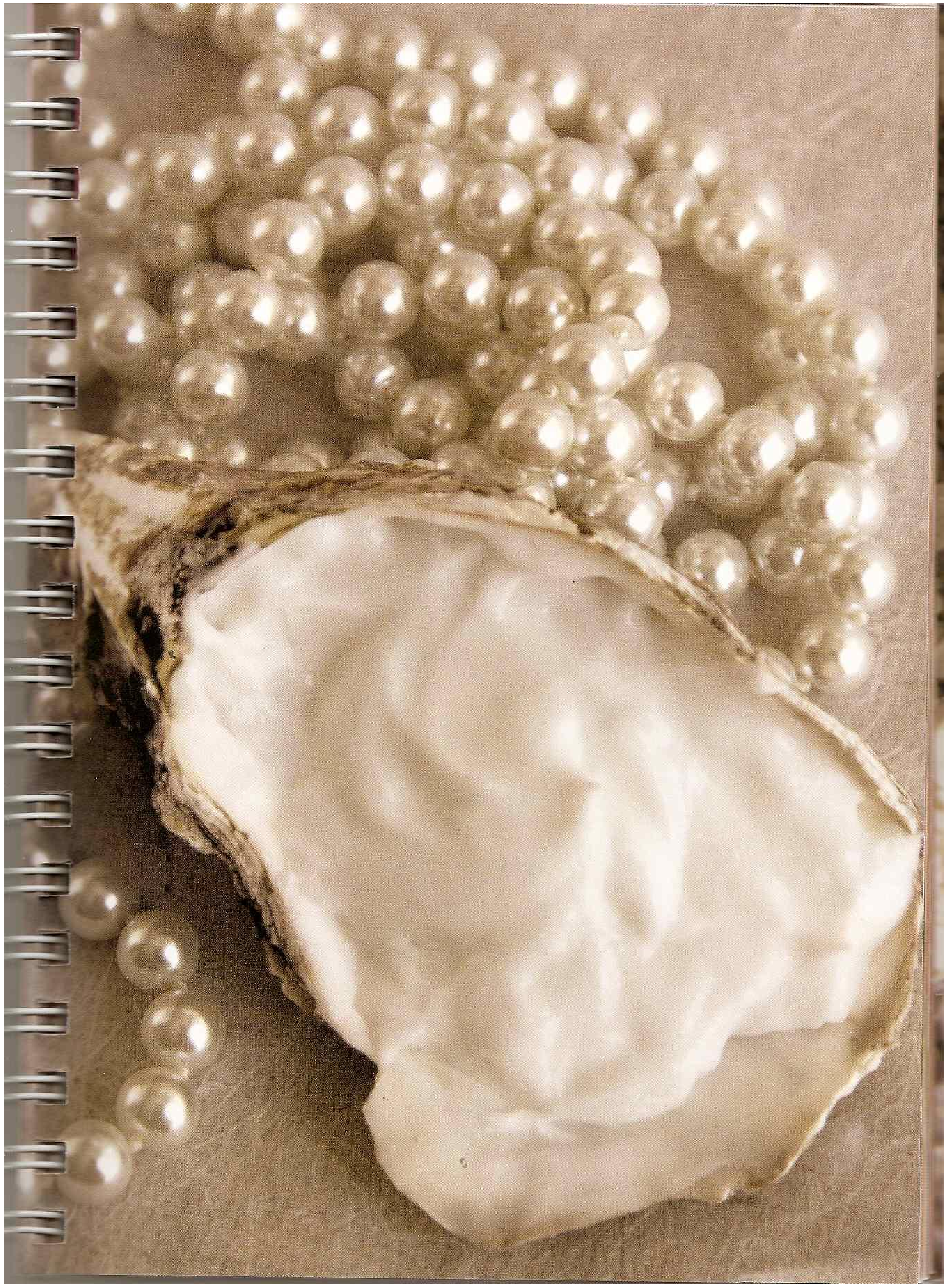


65. Crema hidratante para todo tipo de pieles

- *10 g de cera lanette pulcra*
- *20 g de aceite de almendras*
- *100 g de agua de azahar*
- *10 gotas de aceite esencial de azahar*
- *1 punta de bórax*

- Calienta la cera y el aceite **3 min, 60 °C, velocidad 2**.
- Incorpora el agua de azahar, el aceite esencial y la punta de bórax y emulsiona el conjunto **30 seg, velocidad 8**.
- Con la ayuda de la espátula, vierte la crema en un tarro opaco y mantenlo en un lugar fresco.

Esta crema es muy ligera y, al tener un bajo contenido en grasas, es perfecta para hidratar la piel en verano.



66. Crema hidratante para pieles grasas

- *120 g de agua mineral*
- *2 cdas. de romero seco*
- *50 g de aceite de soja*
- *10 g de aceite de coco*
- *20 g de manteca de karité*
- *½ cdita. de bórax*
- *6 gotas de aceite esencial de limón*

- Pon a calentar el agua **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando comience a hervir, vuélcala sobre el romero y deja reposar 1 hora. Cuela y reserva 60 g de esta infusión.
- Vierte en la máquina los aceites y la manteca y calienta **3 min, 60 ºC, velocidad 2**.
- Añade la infusión de romero, el bórax y las gotas de esencia y mezcla el conjunto **1 min, velocidades progresivas 6-8**.

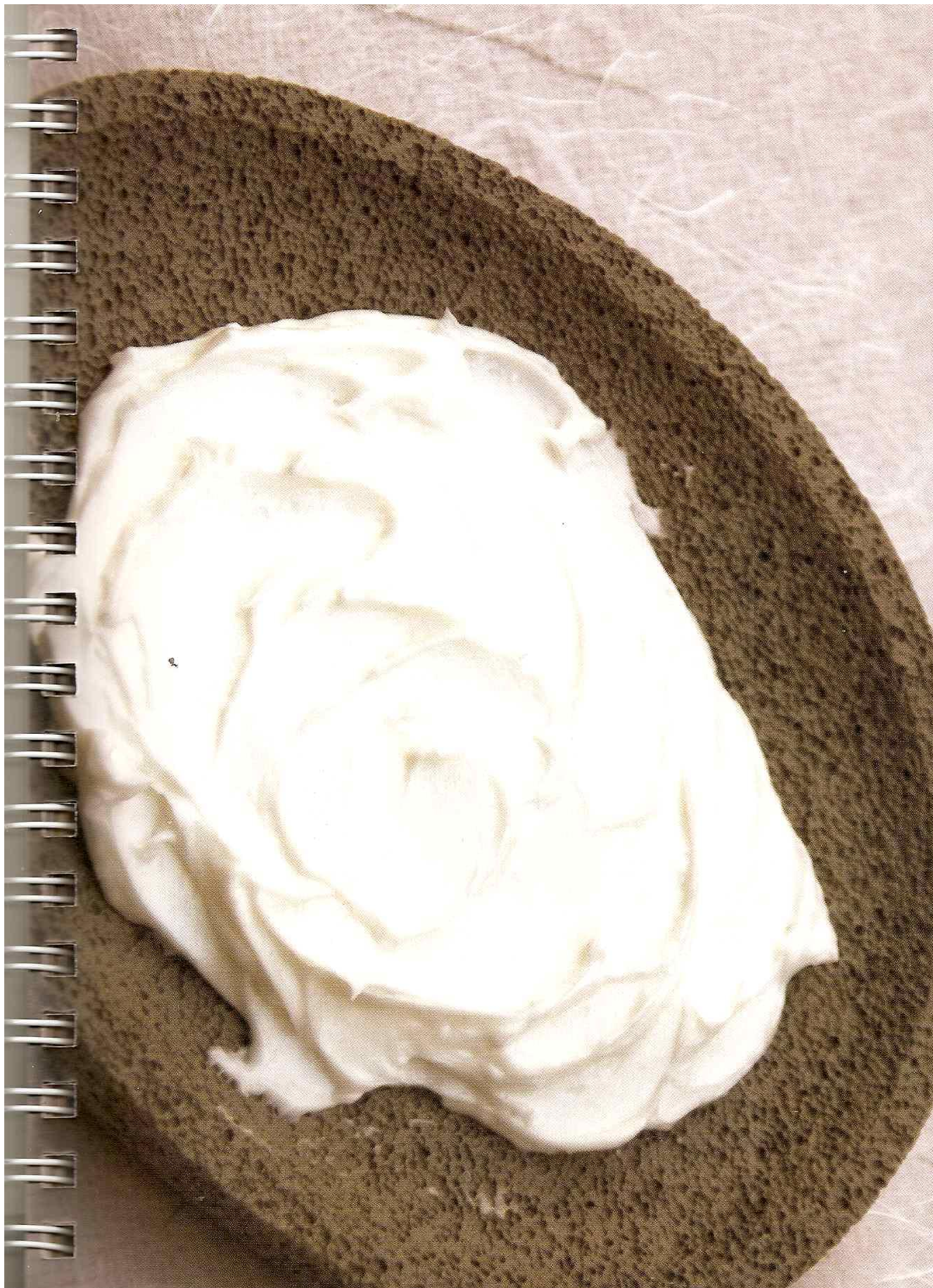
Si necesitas mayor nutrición, puedes sustituir el aceite de soja por aceite de rosa mosqueta.



67. Crema nutritiva para cutis secos

- *20 g de aceite de aguacate*
- *40 g de aceite de almendras*
- *20 g de manteca de karité*
- *60 g de agua de rosas*
- *½ cdita. de bórax*
- *6 gotas de esencia de ylang-ylang*

- Vierte en el vaso los aceites y la manteca y programa **3 min, 60 °C, velocidad 2**.
- Añade el agua de rosas, el bórax y la esencia y mezcla el conjunto **1 min, velocidades progresivas 6-8**.



68. Contorno de ojos

- *40 g de aceite de germen de trigo*
- *10 g de aceite de aguacate*

- Mezcla ambos aceites en la máquina durante **10 seg, velocidad 3**.

Reparte el contorno de ojos con la yema de los dedo, dándote pequeños toquecitos hasta su completa absorción.



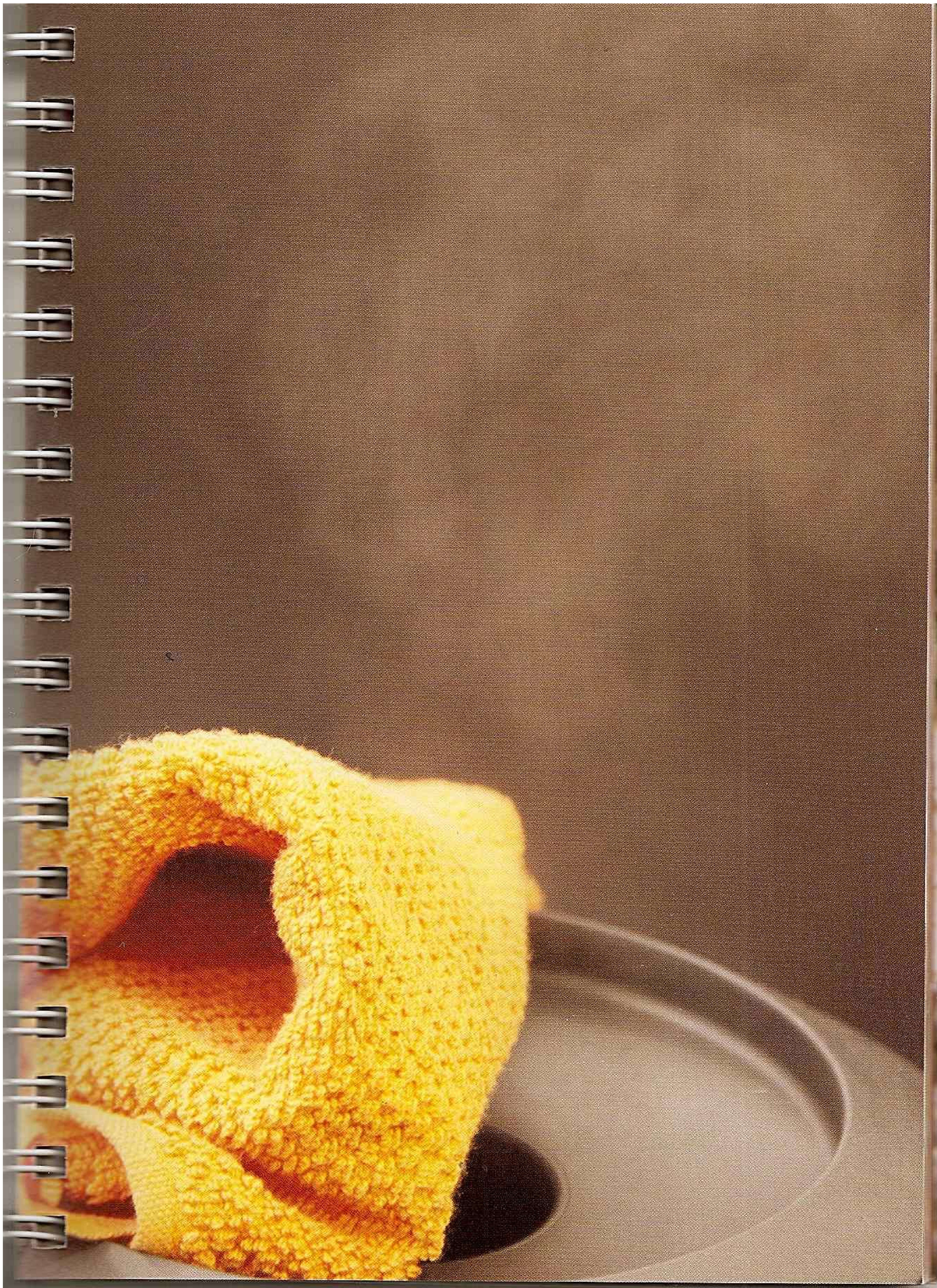
69. Sauna facial

- *½ l de agua mineral*
- *6 gotas de esencia de naranja*

- Coloca la máquina en una superficie con poca altura. Pon el agua y programa **20 min, 80 ºC, velocidad 1**.
- Prepara una toalla y siéntate frente a la máquina en una posición cómoda.
- Cuando comience a salir vapor, retira el cubilete y pon tu cara cerca de la salida del vapor. Cubre tu cabeza con la toalla para aprovechar al máximo el vapor.
- Permanece así 15 min. Aprovecha para relajarte.

Este tratamiento te ayuda a limpiar el rostro en profundidad. Además, si quieres aplicarte algún tratamiento facial, te prepara la piel para que surta mayor efecto.

Antes de tomar el baño de vapor, limpia bien tu rostro. Después de la sauna, puedes seguir con una mascarilla o directamente aplícate un tónico que te cierre bien los poros y que te refresque.



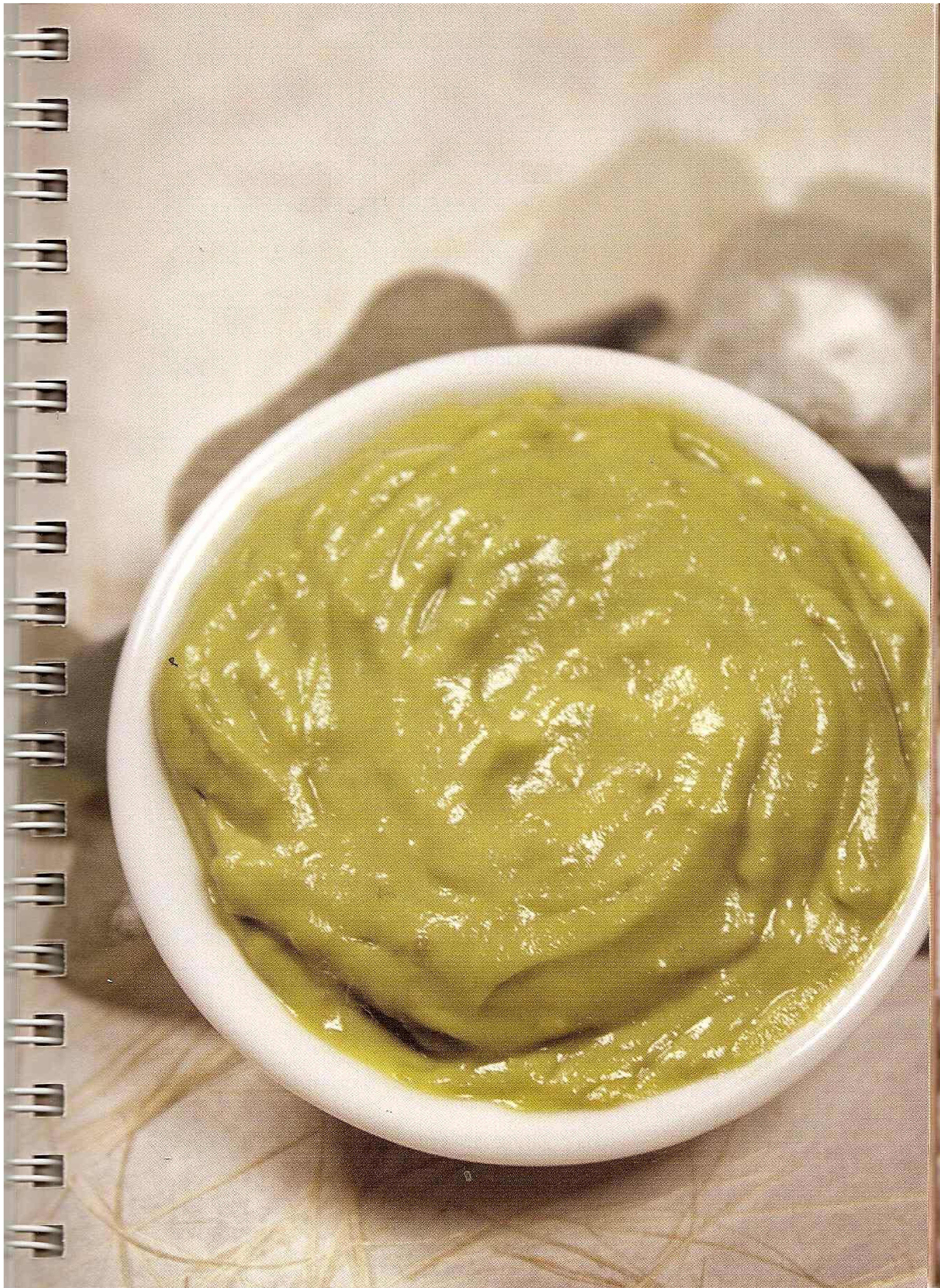
70. Mascarilla nutritiva

- *1 aguacate*
- *1 yogur natural*

- Pela el aguacate y retira el hueso. Introdúcelo en el vaso junto con el yogur. Programa **30 seg, velocidad 5**.
- Vierte la mascarilla en un cuenco y guárdala tapada hasta el momento de usarla.

Aplica la mascarilla con las manos sobre la cara y el cuello limpios. Deja actuar durante 20 minutos y luego retira los restos con agua tibia.

Puedes guardar el sobrante de la preparación en el frigorífico durante unos días antes de volver a usarlo.



71. Mascarilla de belleza regenerante

- *1 yema de huevo*
- *10 g de germen de trigo*
- *20 g de aceite de germen de trigo*
- *30 g de cerveza*

• Introduce todos los ingredientes en el vaso y mézclalos **30 seg, velocidad 4**.

Aplícate la mascarilla sobre el rostro bien limpio y déjala actuar 15 minutos. Retírala con agua tibia y aplícate un tónico para finalizar el tratamiento.

Puedes añadir a la mezcla una ampolla de vitamina E.



72. Tratamiento antimanchas

- *1 cda. de hojas de diente de león*
- *30 g de aceite de ricino*

- Coloca los dos ingredientes en el vaso y programa **10 min, 50 °C, velocidad 1**.
- Deja enfriar y cuela.
- Guarda este aceite en un frasco cerrado, en lugar fresco y oscuro.

Este tratamiento ayuda a reducir las manchas de la piel. Aplícalo dos veces al día sobre la zona que quieras tratar.



73. Loción para después del afeitado (*aftershave*)

- *20 g de vodka*
- *100 g de agua de hammamelis*
- *50 g de gel de aloe vera*
- *15 g de glicerina*
- *10 gotas de esencia de sándalo*
- *10 gotas de esencia de cedro*

- Mezcla todos los ingredientes **30 seg, velocidad 6**.
- Vierte la loción en un recipiente de boca estrecha para facilitar su posterior uso.



Cuidado corporal

El cuerpo también necesita sus cuidados específicos. Al igual que la piel del rostro, el resto de la piel necesita limpieza, hidratación y cuidados específicos, como por ejemplo la exfoliación.

Para la limpieza corporal, no hay nada mejor que los jabones de las ideas 56, 57, 58 y 59. Luego puedes continuar con una crema hidratante y, una vez a la semana, usar el exfoliante, que te retirará las células muertas y te proporcionará una piel sedosa.

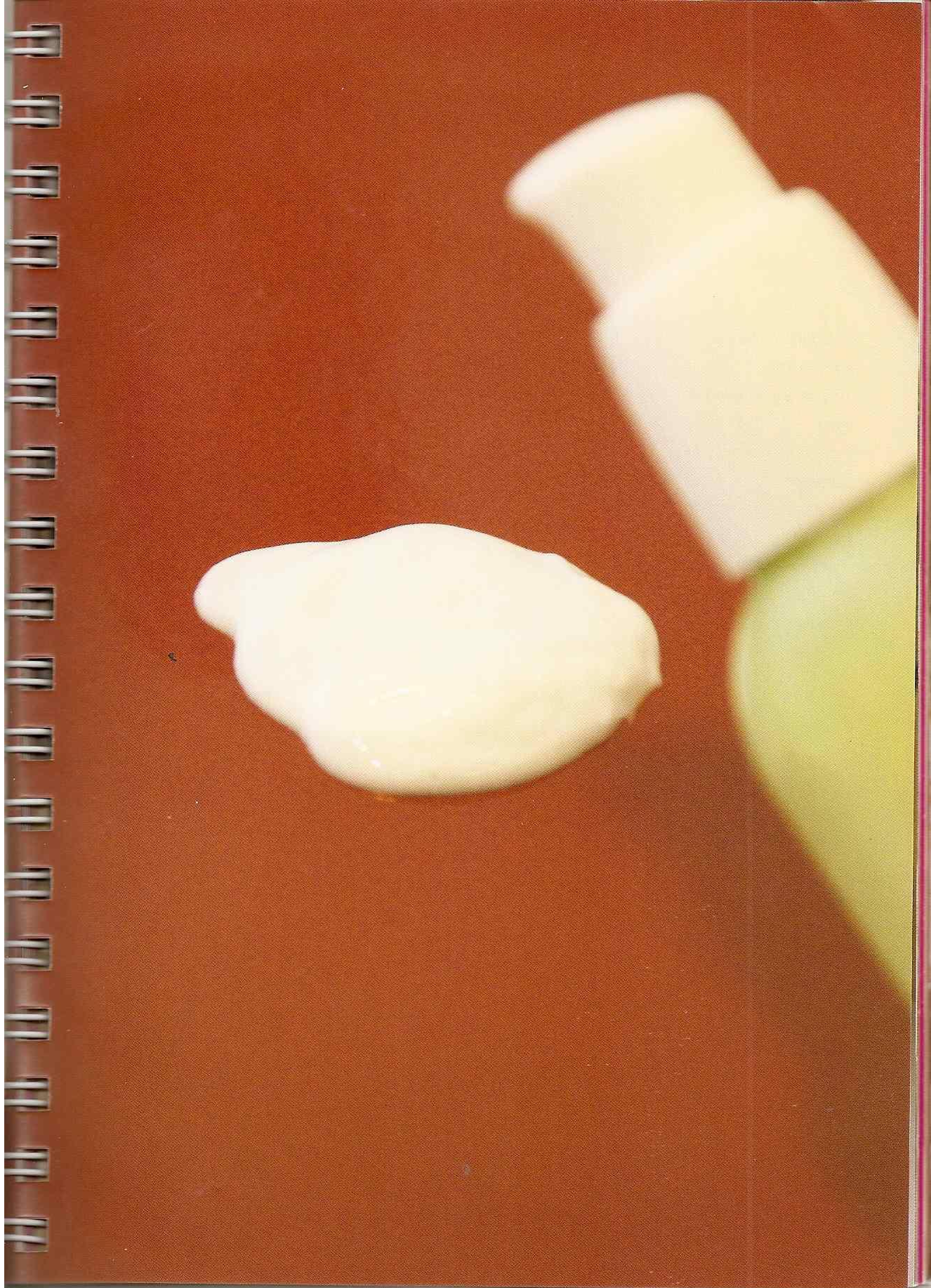
Igualmente, los pequeños necesitan sus cuidados específicos. Por eso hemos incluido una receta de jabón infantil y otra de crema infantil, especialmente pensadas para la delicada piel del niño.

Y, por último, si algún día quieres darte un homenaje, encontrarás dos recetas de sales de baño que te ayudarán a relajarte y a llenarte de sensaciones placenteras mientras disfrutas de un baño caliente.

74. Loción corporal hidratante

- *10 g de cera lanette pulcra*
- *20 g de aceite de almendras*
- *200 g de agua de azahar*
- *20 gotas de esencia de azahar*
- *1 punta de bórax*

• Calienta la cera y el aceite **3 min, 60 °C, velocidad 2**.
• Incorpora el agua de azahar, el aceite esencial y la punta de bórax y emulsiona el conjunto **30 seg, velocidad 8**.
• Con la ayuda de la espátula, vierte la crema en un tarro opaco y mantenlo en un lugar fresco.



75. Jabón infantil

- *210 g de leche de almendras*
- *70 g de tegobetaína de coco*
- *7 gotas de esencia de geranio*
- *7 gotas de esencia de naranja*
- *7 gotas de esencia de canela*

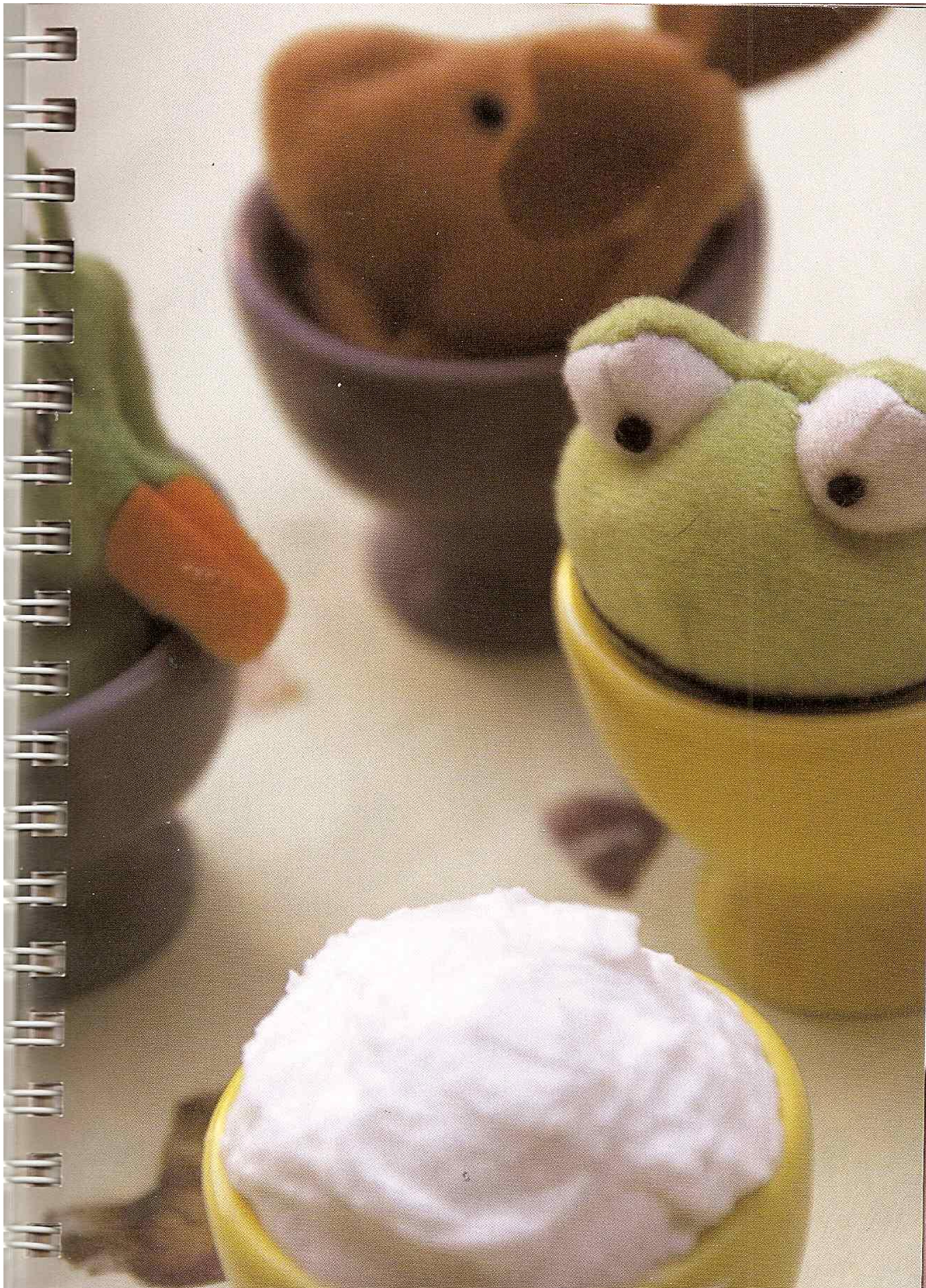
- Coloca todos los ingredientes en el vaso y programa **30 seg, velocidad 5.**
- Vierte el contenido en un bote de boca estrecha y ya está listo para usarlo.



76. Crema infantil

- *50 g de aceite de almendras*
- *10 g de cera de abeja*
- *50 g de agua de rosas*
- *10 gotas de esencia de lavanda*

- Pon el aceite y la cera en el vaso y programa **3 min, 70 ºC, velocidad 3**.
- Con el cubile tapando el brocal, vuelve a programar **5 min, 70 ºC , velocidad 5**. Ve añadiendo el agua de rosas poco a poco, como si estuvieras haciendo una mayonesa.



77. Exfoliante corporal sensual

- *200 g de azúcar moreno*
- *30 g de cacao en polvo*
- *10 g de canela*
- *20 g de aceite de almendras*

- Introduce todos los ingredientes en el vaso y mézclalos **15 seg, velocidad 3**.

Usa este exfoliante en la ducha, te sorprenderán los resultados. Además de dejar un delicioso aroma en tu piel, ésta quedará muy suave.

También puedes aplicarlo en manos y cara.

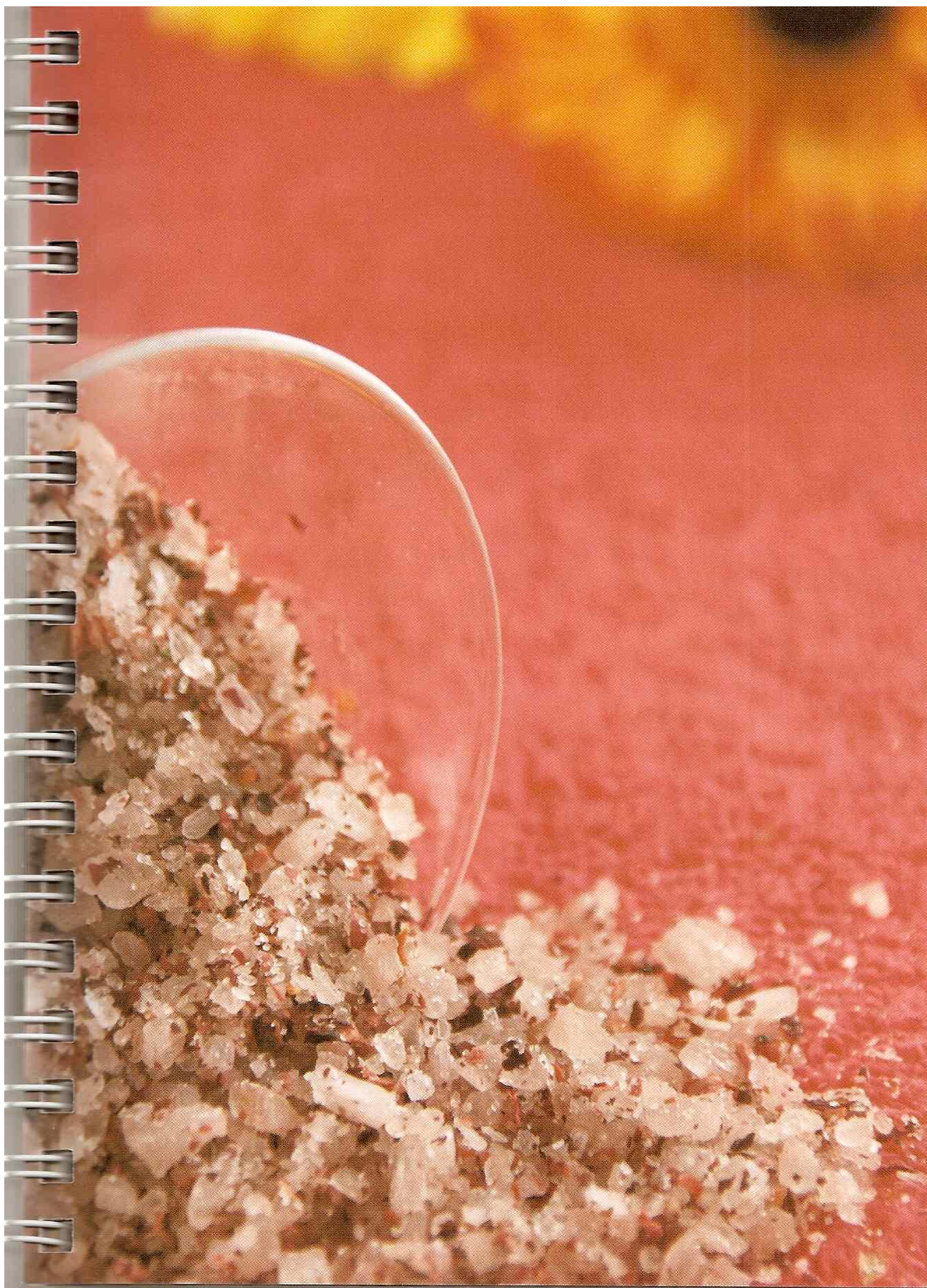


78. Sales de baño de rosas

- *20 g de pétalos de rosa secos*
- *500 g de sal gruesa*
- *20 gotas de aceite esencial (opcional)*
- *1 punta de colorante natural (cochinilla)*

- Introduce los pétalos en el vaso y tritúralas **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Añade la sal, las gotas de aceite esencial y el colorante. Mézclalo todo durante **1 min, velocidad 1**.

Prepara de antemano los pétalos de rosa: busca un par de rosas que huelan bien y que no hayan sido tratadas con productos químicos. Extiende sus pétalos en una bandeja y deja secar en un lugar aireado y seco durante tres o cuatro días.

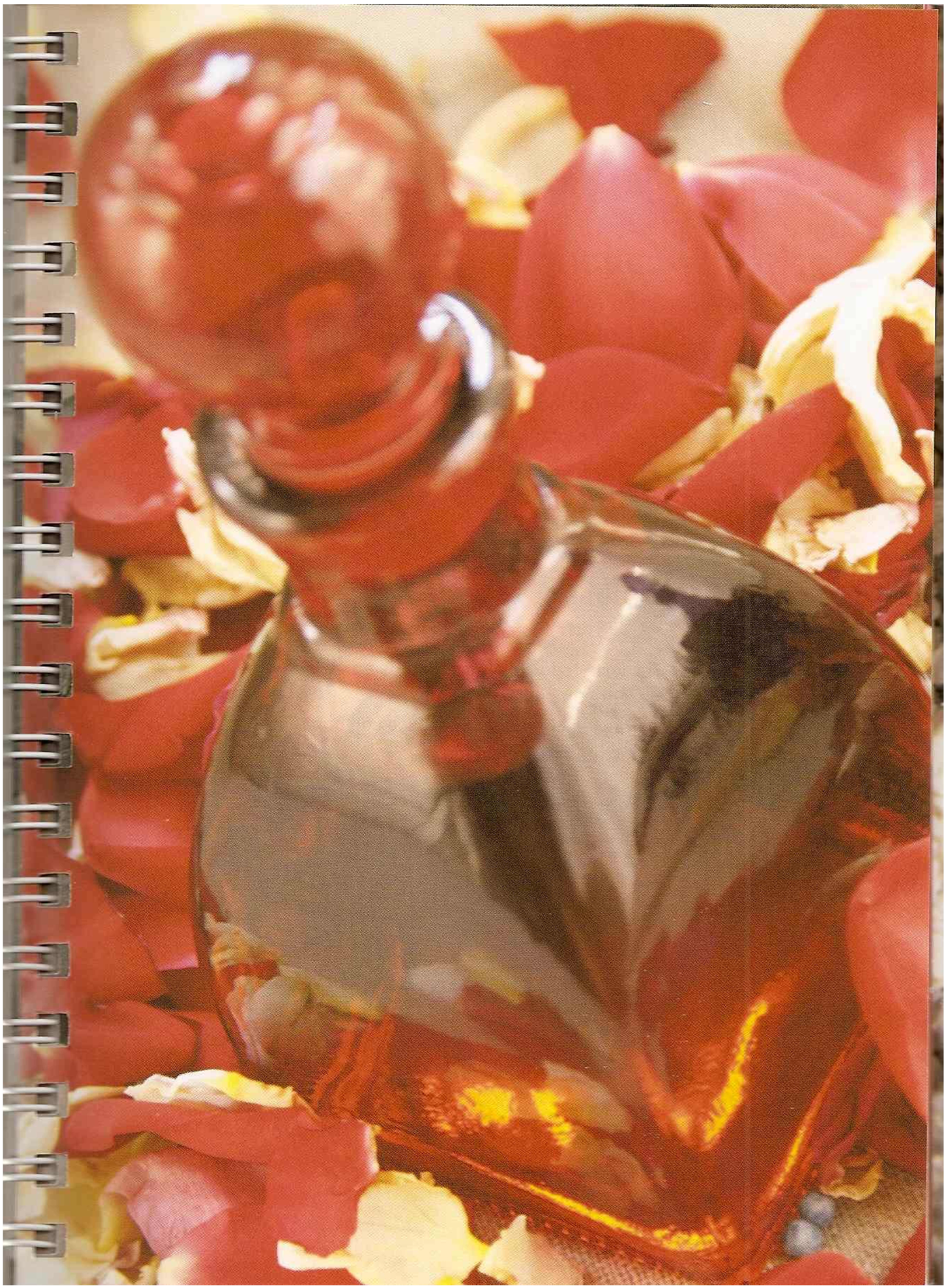


79. Agua de colonia

- *100 g de agua destilada*
- *20 g de alcohol de 96º*
- *20 gotas de es. de naranja*
- *5 gotas de es. bergamota*
- *2 gotas de es. de limón*
- *2 gotas de es. de geranio*

- Mezcla todos los ingredientes en el vaso durante **30 seg, velocidad 3**.
- Guarda el agua de colonia en un frasco de cristal y resguárdalo de la luz. Deja reposar la mezcla al menos una semana.

Prueba a crear tu propia agua de colonia jugando con distintas esencias. Te asegurarás usar una colonia en exclusiva.



Cuidado del cabello

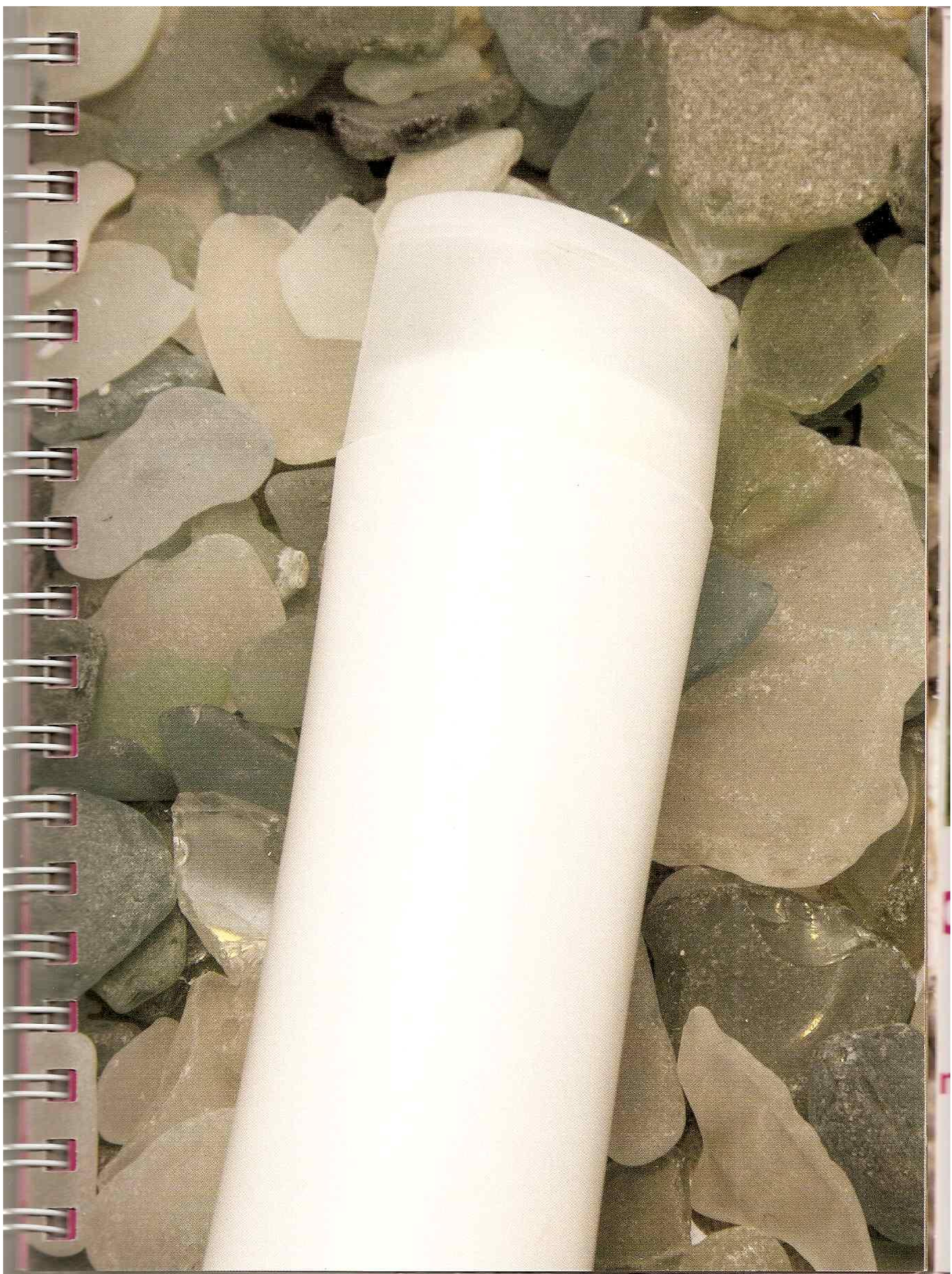
El buen estado de nuestro cabello es parte esencial de nuestro aspecto físico. Un pelo cuidado, vigoroso y brillante es sinónimo de salud y resulta muy atractivo a todo el que lo contempla.

Te ofrezco distintos champús, lociones para dar brillo al cabello y una mascarilla que obra milagros. Son recetas elaboradas con ingredientes que solemos tener siempre en casa y que podemos preparar en muy poco tiempo.

80. Champú para cabellos grasos

- *380 g de agua de rosas*
- *120 g de tegobetaína de coco*
- *20 gotas de es. de salvia*

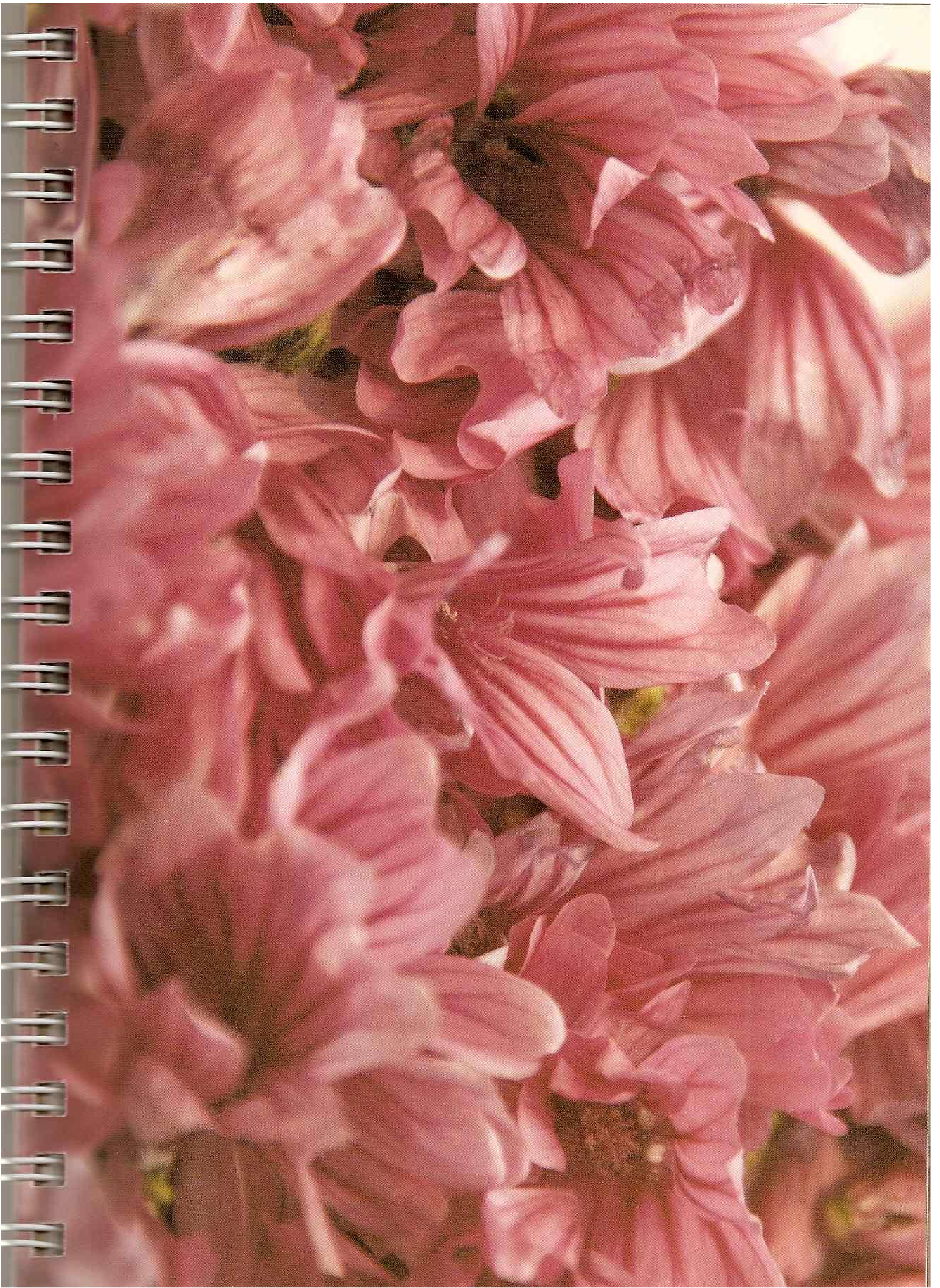
• Vierte todos los ingredientes en el vaso y mézclalos durante **30 seg, velocidad 2**.
• Pasa el champú a un frasco con boquilla estrecha, para facilitar su aplicación.



81. Champú para cabellos secos

- *500 g agua mineral*
- *60 g de flores de malva secas*
- *80 g de tegobetaína de coco*
- *20 gotas de es. de lavanda*

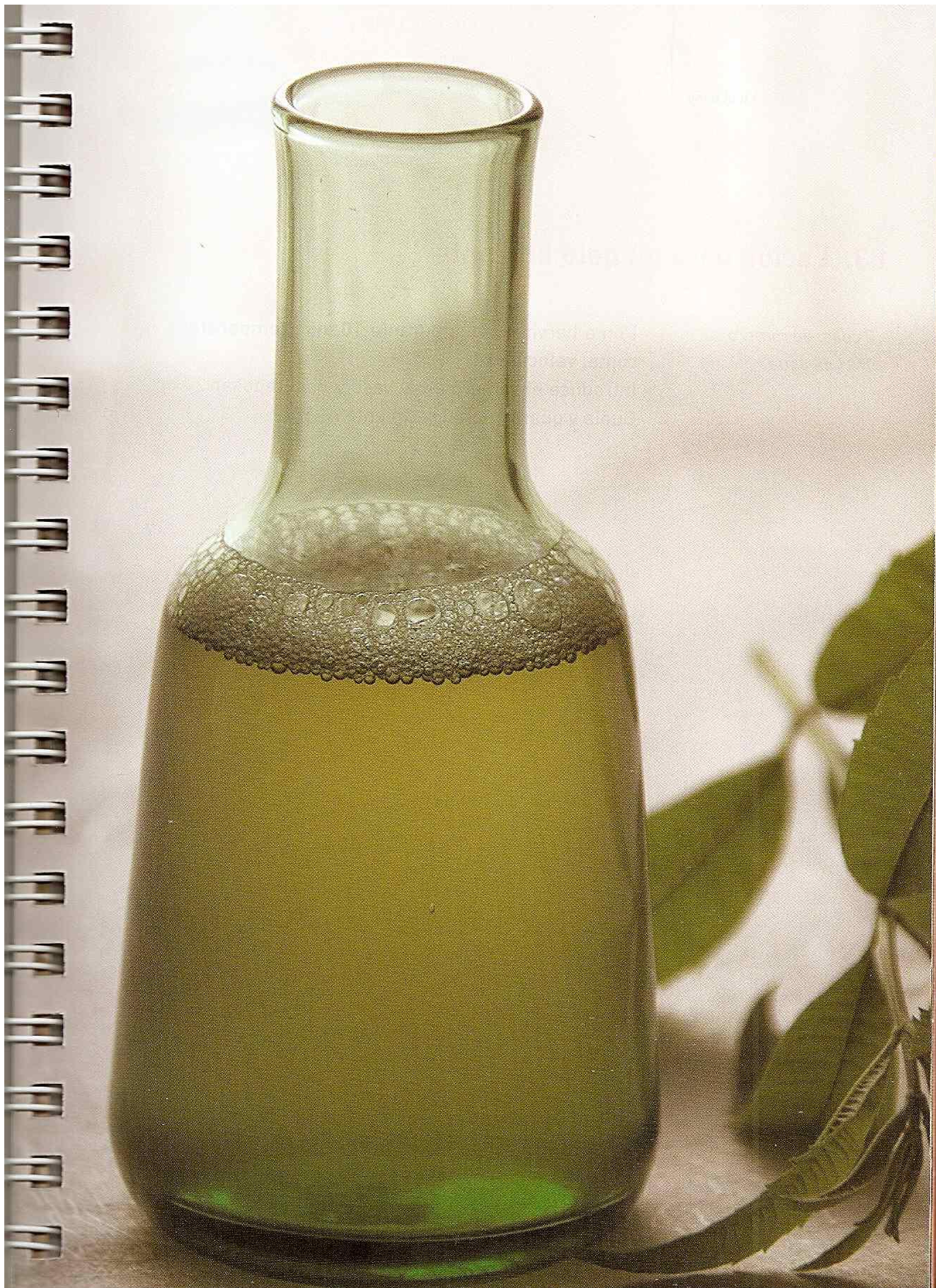
- Prepara una infusión de malva: pon a hervir el agua **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Mientras, coloca las flores en un recipiente resistente al calor.
- Cuando el agua empiece a hervir, echa el agua sobre las malvas y deja reposar una hora. Cuela y vierte en el vaso 420 g de infusión.
- Añade al vaso la tegobetaína y el aceite esencial. Mezcla el conjunto **30 seg, velocidad 2**.
- Pasa el champú a un frasco de boca estrecha para facilitar su uso.



82. Champú anticaspa

- *350 g de agua mineral*
- *2 cdas. de ortiga seca*
- *125 g de vinagre de manzana*
- *125 g de tegobetaína de coco*
- *15 gotas de esencia de romero*

- Prepara una infusión de ortiga: pon a hervir el agua **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- En un recipiente resistente al calor coloca las 2 cucharadas de ortiga seca y vuelca el agua hirviendo sobre las hierbas. Deja infusionar una hora y filtra para obtener 250 g de infusión, que pondrás de nuevo en la máquina.
- Añade el resto de los ingredientes y mezcla **10 seg, velocidad 3**.
- Pasa el champú a un bote de cabeza estrecha para facilitar su posterior utilización.



83. Loción para un pelo brillante

- *2 cdas. de romero*
- *1/4 l de agua*

- Pon a hervir el agua durante **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Introduce el romero en el vaso y deja reposar 2 horas. Cuela y guarda en un recipiente cerrado.

Usa esta loción después de lavarte el cabello, en el último aclarado.

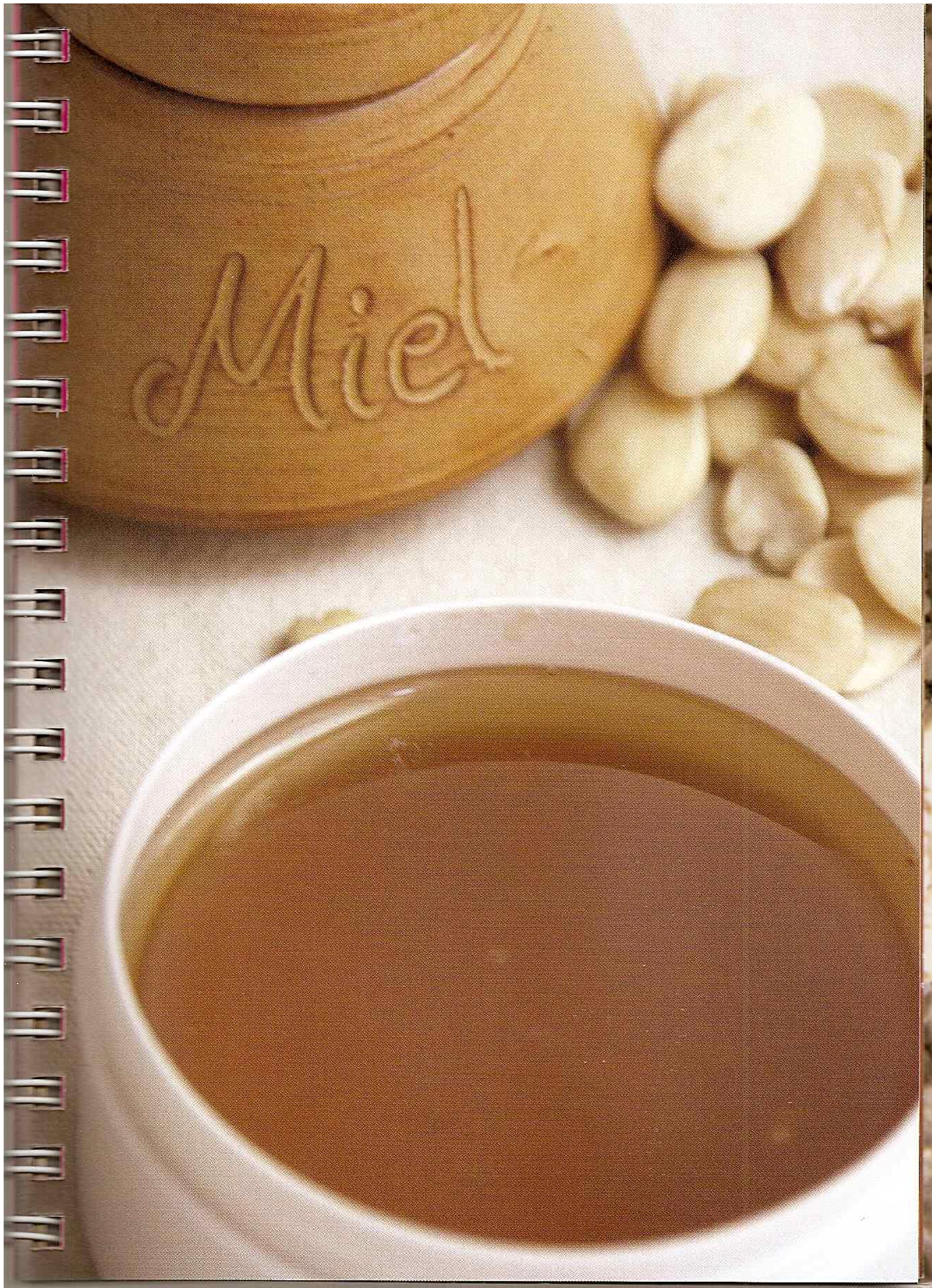


84. Mascarilla capilar nutritiva

- *40 g de aceite de aguacate*
- *40 g de aceite de almendras*
- *80 g de miel*

- Coloca todos los ingredientes en el vaso y programa **3 min, 50 °C, velocidad 4**.
- Vierte la mascarilla en un recipiente de boca ancha y guárdalo en un lugar oscuro y fresco hasta su utilización.

Con el pelo ya lavado y mojado, retira el exceso de humedad, aplícate la mascarilla y deja actuar 10-15 minutos. Si envuelves el cabello con una toalla mojada y caliente, ayudarás a que el tratamiento actúe más eficazmente.

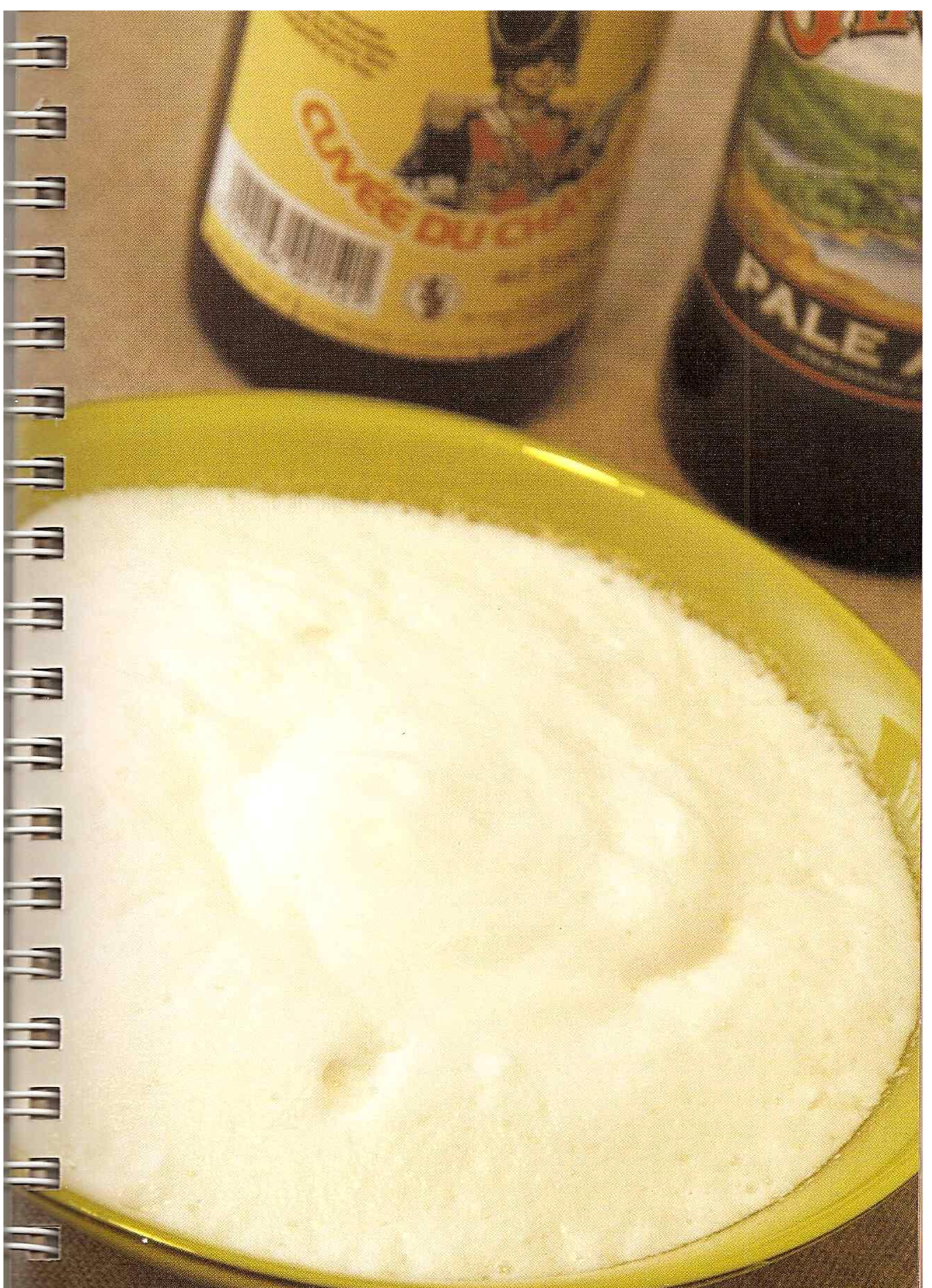

Miel

85. Mascarilla capilar para dar volumen

- *1 clara de huevo*
- *200 g de cerveza*

- **Pon la mariposa en la máquina**. Coloca la clara de huevo en el vaso y programa **2 min, velocidad 3**.
- Añade la cerveza y mezcla **30 seg, velocidad 2**.
- Usa esta mascarilla inmediatamente.

Aplica esta mascarilla sobre el pelo lavado y aún húmedo y masajéalo durante un par de minutos. Cubre el cabello con una toalla humedecida en agua caliente y deja actuar 15 minutos.

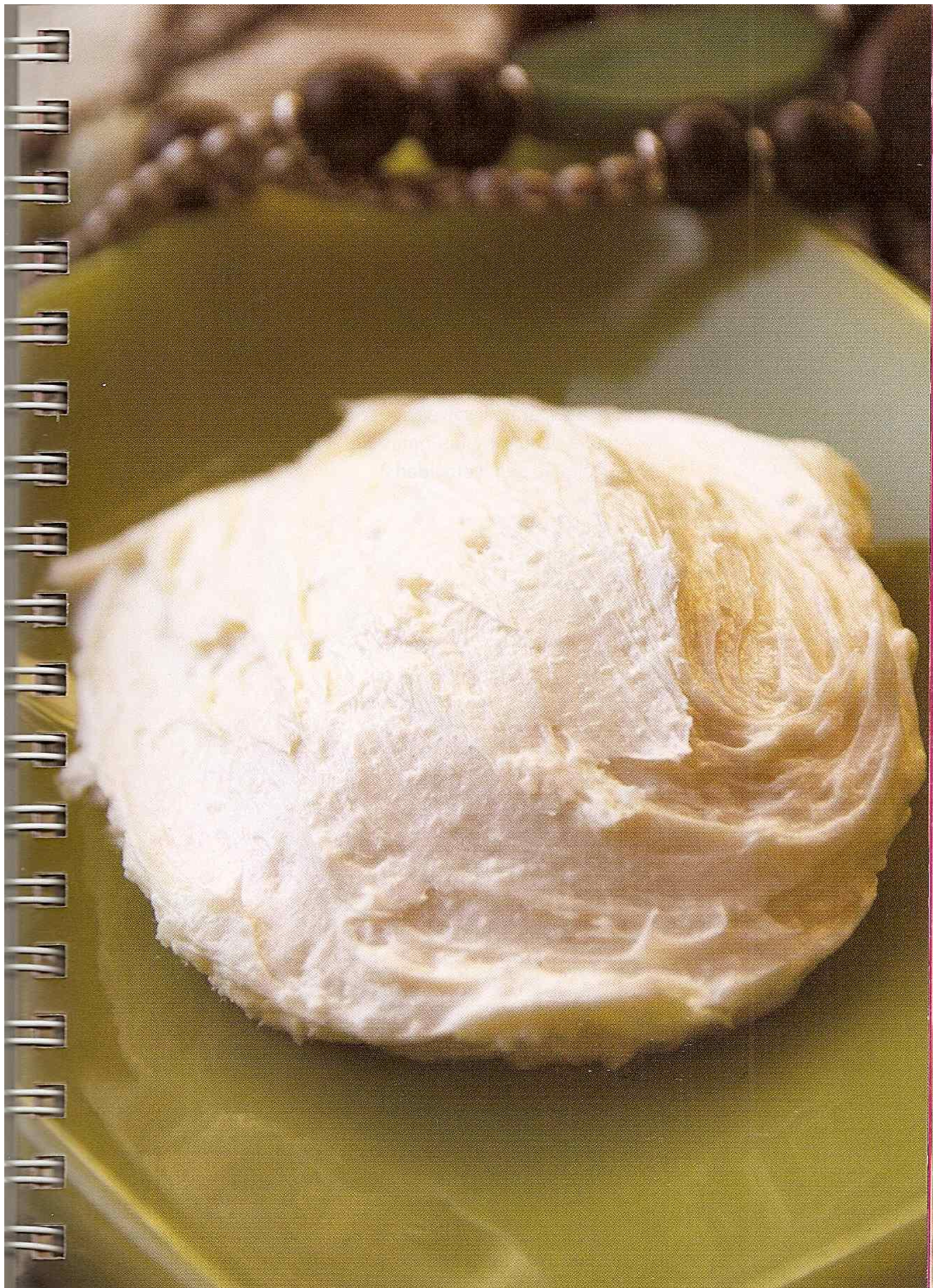

CUVÉE DU
PALE

86. Crema de manos regeneradora

- *40 g de lanolina*
- *10 g de cera de abeja*
- *40 g de aceite de almendra*
- *50 g de agua de rosas*
- *1 punta de bórax*
- *8 gotas de esencia de limón*

- Pon en el vaso la lanolina, la cera de abeja y el aceite de almendras. Calienta **4 min, 80 ºC, velocidad 2**. Si quedaran restos en las paredes, bájalos y vuélvelos a mezclar.
- Añade el agua de rosas, el bórax y la esencia. Mezcla **30 seg, velocidad 3**.
- Vierte la mezcla en el envase donde vayas y dejar enfriar.

Para aprovechar toda la crema, puedes desmontar las cuchillas y retirar con cuidado la crema que se haya quedado pegada.



87. Crema de pies

- *60 g de manteca de cacao*
- *30 g de aceite de almendras*
- *40 g de cera de abeja*
- *1 punta de bórax*
- *15 gotas de esencia de salvia*

- Pon la manteca de cacao, el aceite de almendras y la cera de abeja en el vaso. Calienta **4 min, 80 ºC, velocidad 2**. Si han quedado restos en las paredes, bájalos con la espátula y volver a mezclar.
- Añade el bórax y las gotas de esencia. Mézclalo todo durante **10 seg, velocidad 3**.



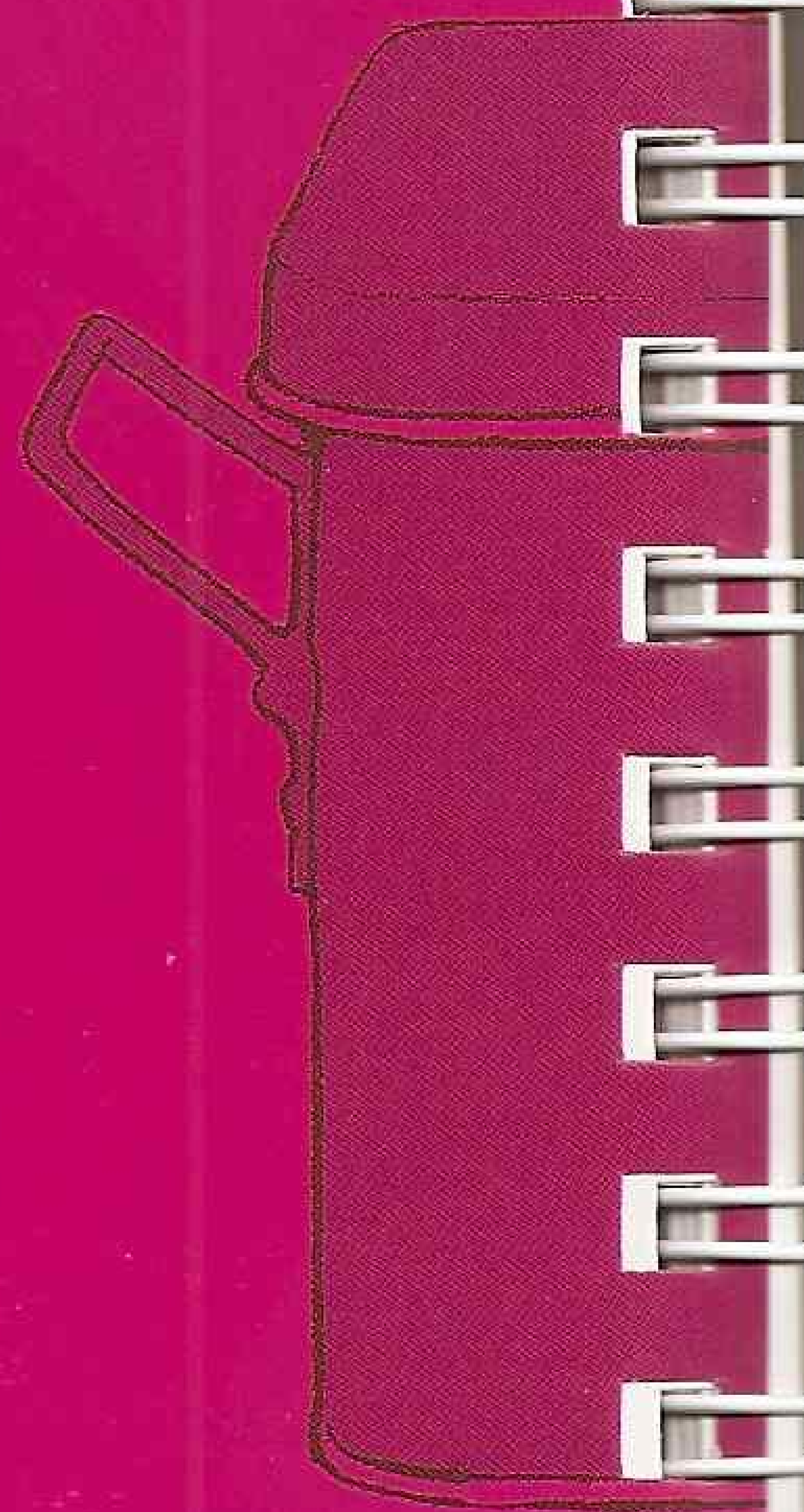
88. Bálsamo labial

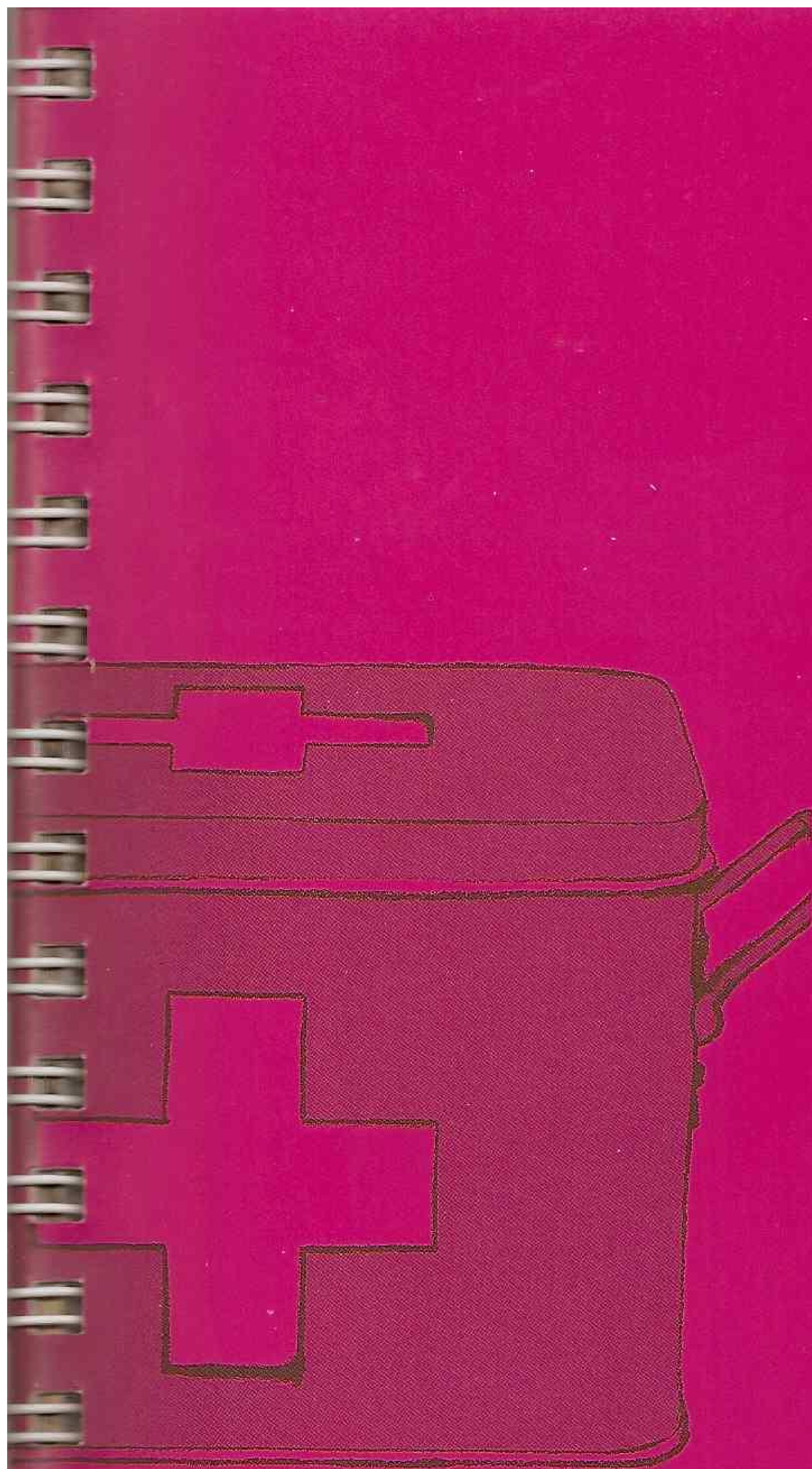
- *10 g de manteca de cacao*
- *30 g de aceite de almendras*
- *15 g de cera de abeja*
- *10 g de manteca de karité*

- Derrite todos los ingredientes **3 min, 80º, velocidad 3**.
- Introduce el bálsamo en recipientes pequeño y de boca ancha; deja enfriar para que solidifique.



Ideas para tu Thermomix®...





...en el "botiquín"

89. Jarabe para la tos

- *500 g de leche*
- *100 g de higos secos*
- *1 cáscara de limón*

- Coloca todos los ingredientes en el vaso y programa **15 min, 90º, velocidad 1**.
- Cuela y guarda en un frasco cerrado. Consérvalo en el frigorífico.

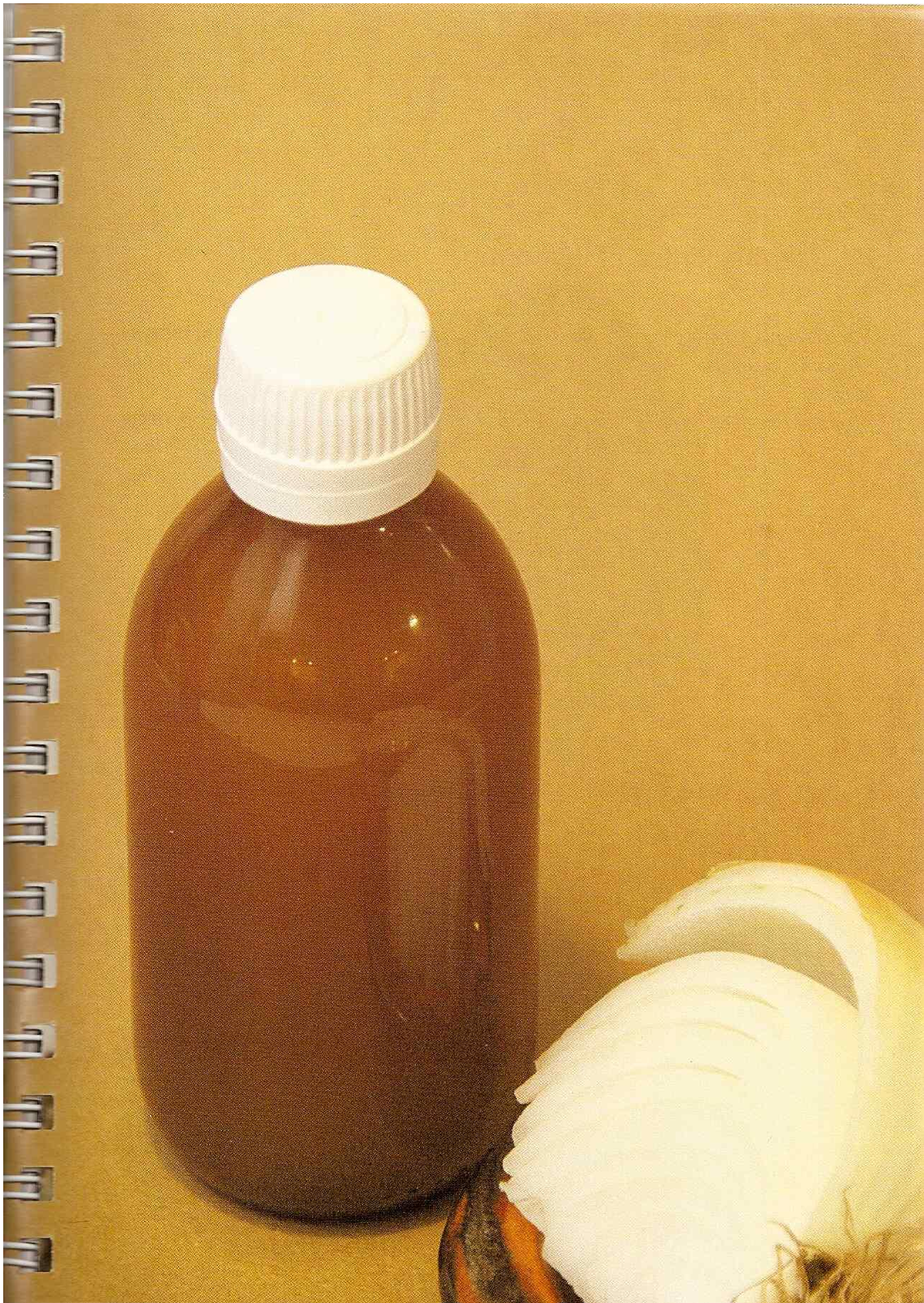


90. Jarabe expectorante

- *1 cebolla grande*
- *500 g de agua mineral*
- *40 g de miel*
- *zumo de 1 limón*

- Pela la cebolla y pártela en 8 trozos. Colócala en el vaso y pícala **4 seg, velocidad 4**.
- Incorpora el agua y la miel y programa **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Cuela la preparación, añade el zumo de limón y guarda en un recipiente cerrado.

Toma una cucharada de este jarabe cada dos-tres horas. Antes de irte a dormir, tómate un par de cucharadas. Para la tos nocturna también es efectivo colocar media cebolla pelada junto a la cama.



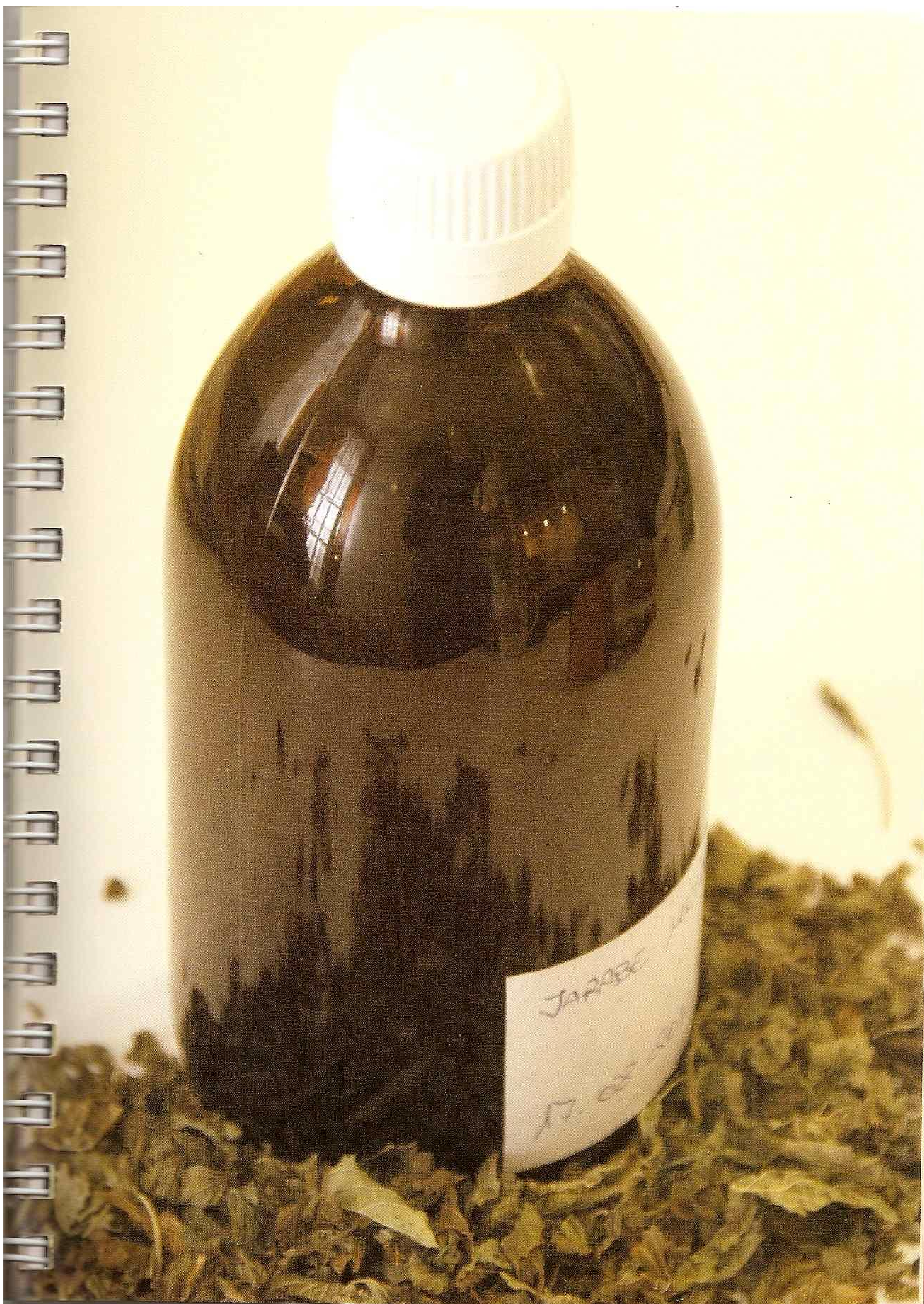
91. Jarabe contra el insomnio

- *500 g de agua mineral*
- *50 gramos de melisa seca*
- *40 gramos de miel*

- Pon el agua en la máquina y programa **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Mientras, coloca las hojas de melisa en un recipiente resistente al calor.
- Cuando empiece a salir vapor, para la máquina y vierte el agua sobre la melisa. Deja reposar un par de horas.
- Cuela la infusión y ponla de nuevo en el vaso. Añade la miel y mezcla **4 min, 100 ºC, velocidad 2**.
- Guarda esta preparación en un bote de cristal dentro del frigorífico.

Toma un vasito de este jarabe media hora antes de acostarte.

En caso de estados nerviosos, puedes tomar este jarabe durante el día en pequeños sorbos.

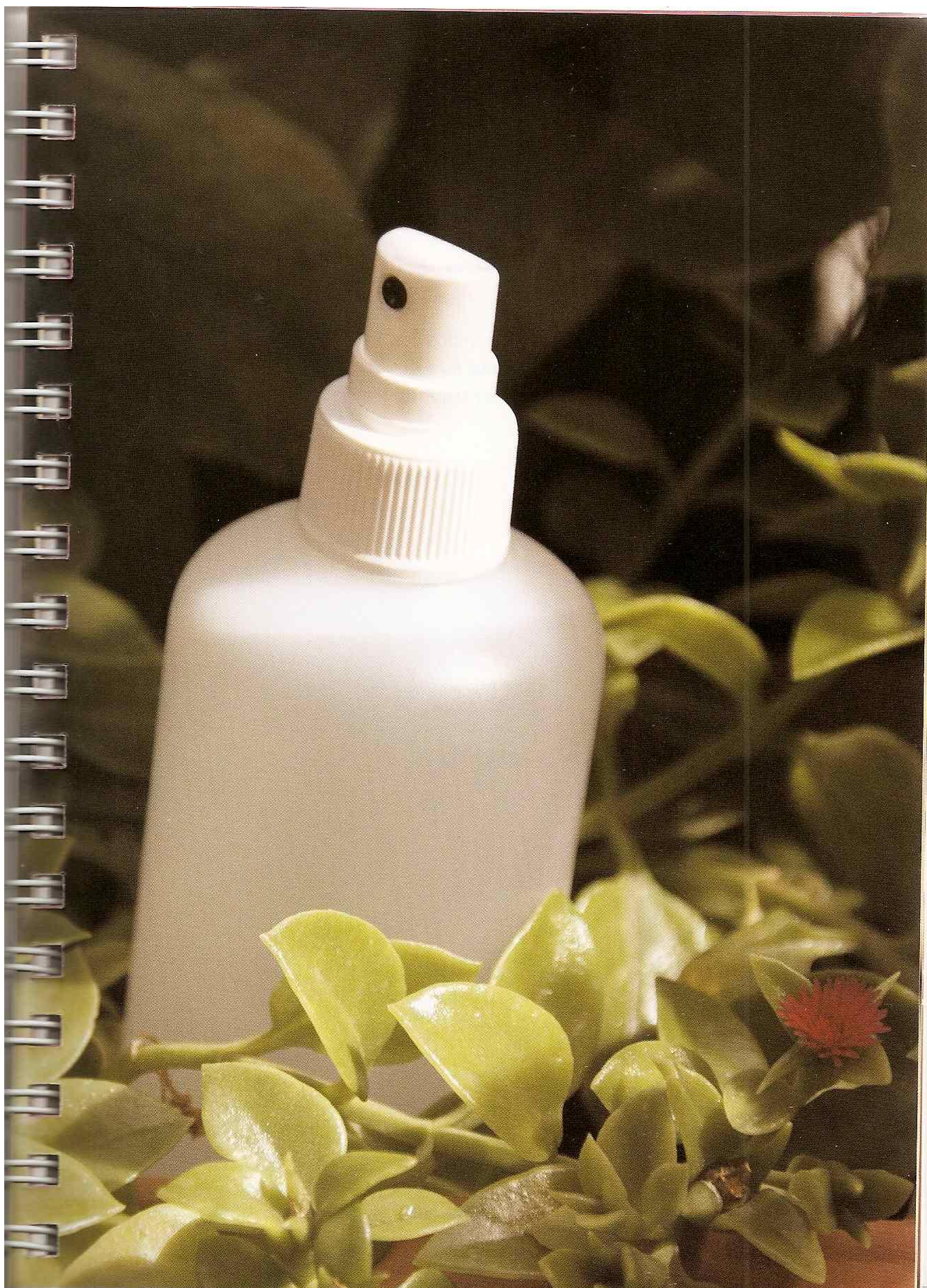

JARABE

92. Loción antimosquitos

- *200 g de agua mineral*
- *100 g de alcohol de 96º*
- *25 gotas de esencia de lavanda*
- *20 gotas de esencia de limón*

- Emulsiona bien todos los ingredientes programando **15 seg, velocidad 6**.
- Guarda la loción en un bote con pulverizador para facilitar su aplicación.

Usa esta loción si vas a ir a alguna zona donde haya mosquitos o si notas que ya empiezan a picarte. Puedes rociarla por todas partes del cuerpo, incluso por la ropa.

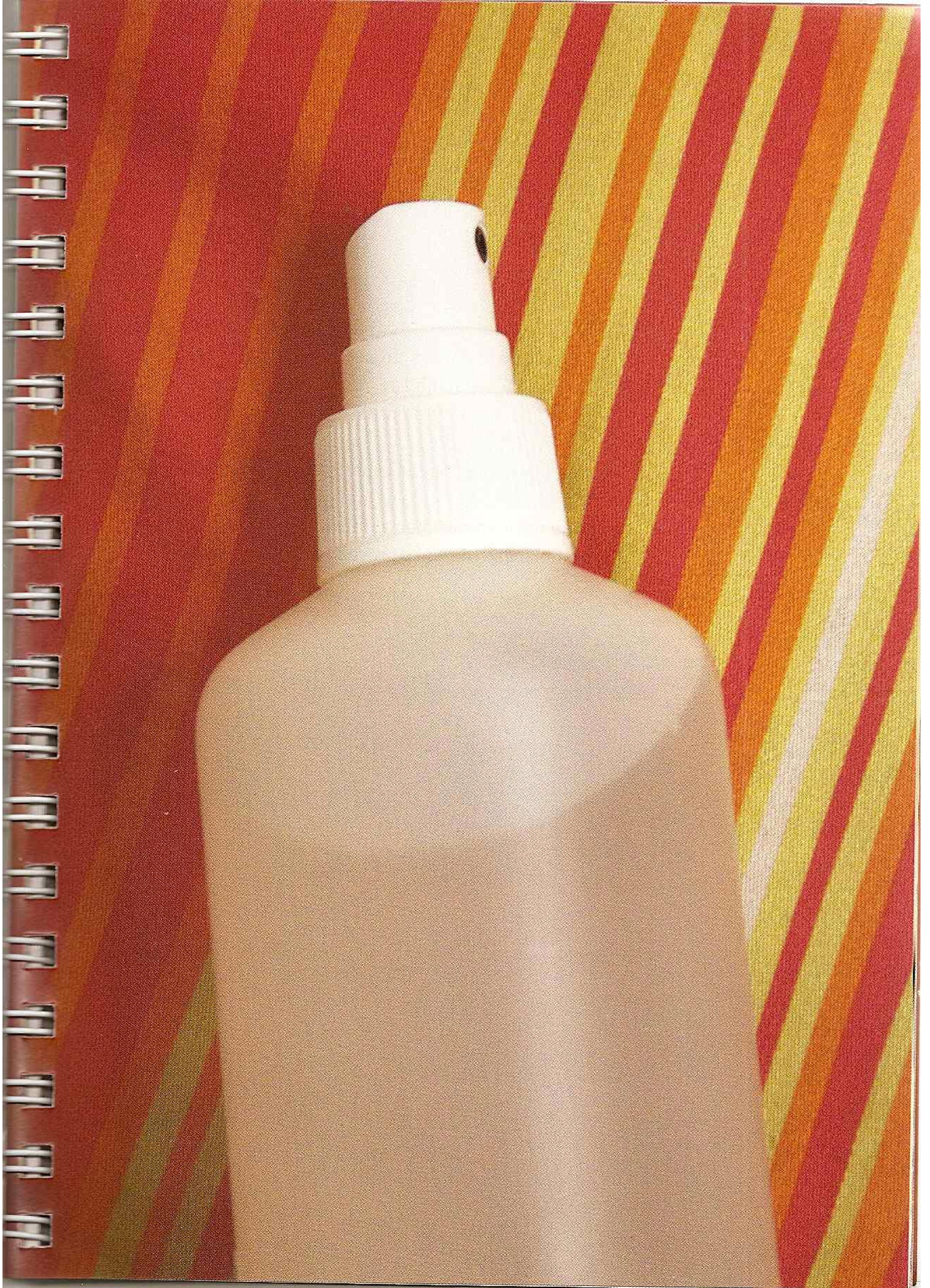


93. Ambientador relajante para la almohada

- *250 g de agua de azahar*
- *1 cda. de alcohol de 96º*
- *21 gotas de esencia de azahar*

- Emulsiona bien todos los ingredientes programando **15 seg, velocidad 6**.
- Guarda el ambientador un frasco con atomizador.

Rocía la almohada y las sábanas con este ambientador. El olor del azahar es relajante y te ayudará a conciliar el sueño.



94. Vahos de eucalipto

- *½ l de agua mineral*
- *3 gotas de esencia de eucalipto*

- Coloca la máquina en una superficie con poca altura. Pon el agua y las gotas de aceite esencial y programa **20 min, 80 °C, velocidad 1**.
- Prepara una toalla y siéntate frente a la máquina en una posición cómoda.
- Cuando comience a salir vapor, retira el cubilete y pon tu cara cerca de la salida del vapor. Cubre tu cabeza con la toalla para aprovechar al máximo el vapor.
- Permanece así 10 min. Aprovecha para relajarte.

Este tratamiento te abrirá las vías respiratorias en caso de congestión nasal.

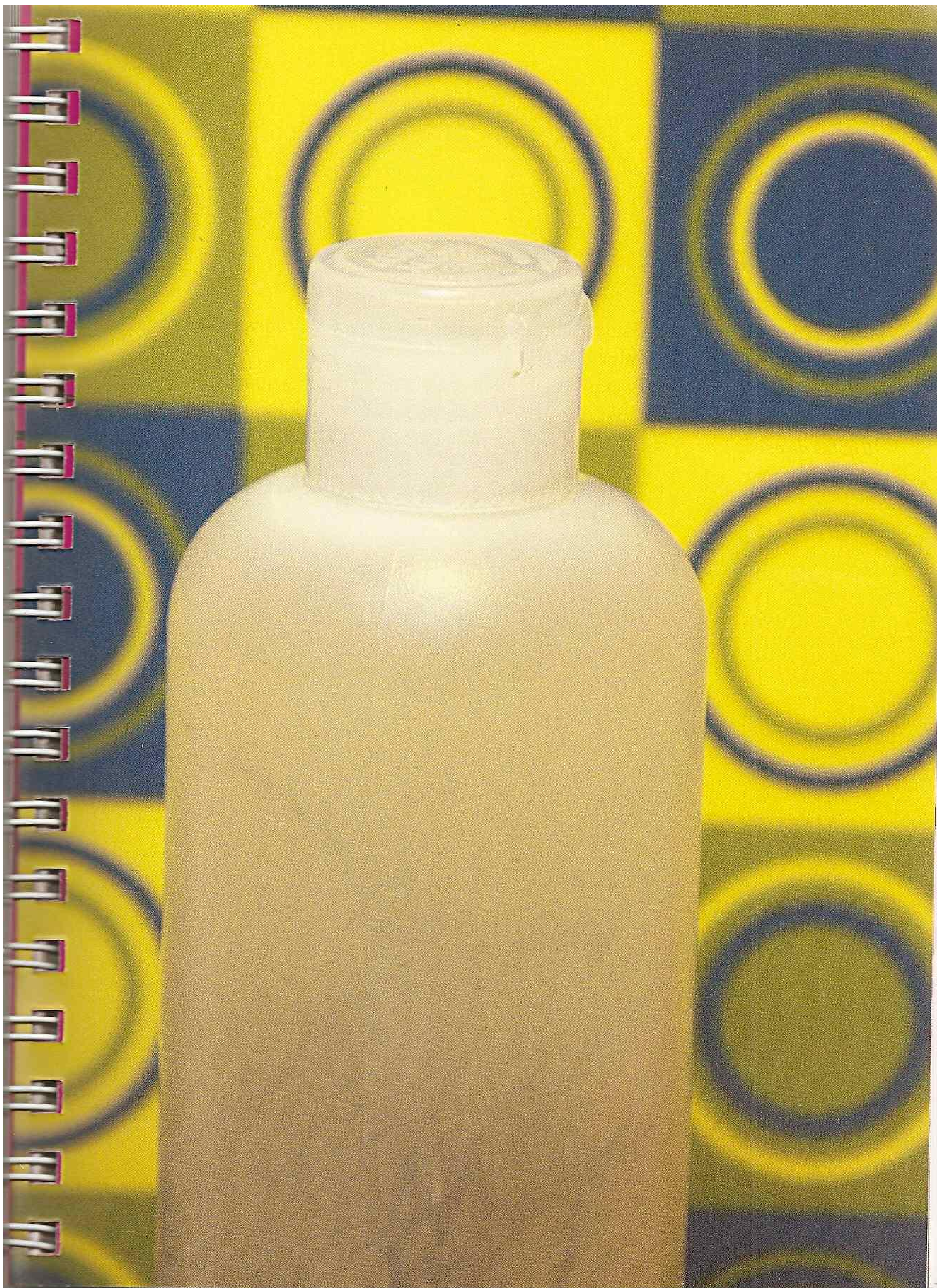
Aceite Esencial Puro
A.E. EUCALIPTO
(Eucalyptus globulus)
15 ml

95. Aceite para masaje circulatorio

- *50 g de aceite de almendras*
- *5 gotas de esencia de limón*
- *10 gotas de esencia de romero*

- Coloca los ingredientes en el vaso y programa **15 seg, velocidad 4**.
- Pasa el aceite a un recipiente cerrado y guárdalo en un lugar oscuro y fresco.

Este aceite es recomendable para aliviar las piernas cansadas o hinchadas y las molestias de las varices.



96. Aceite para masaje relajante

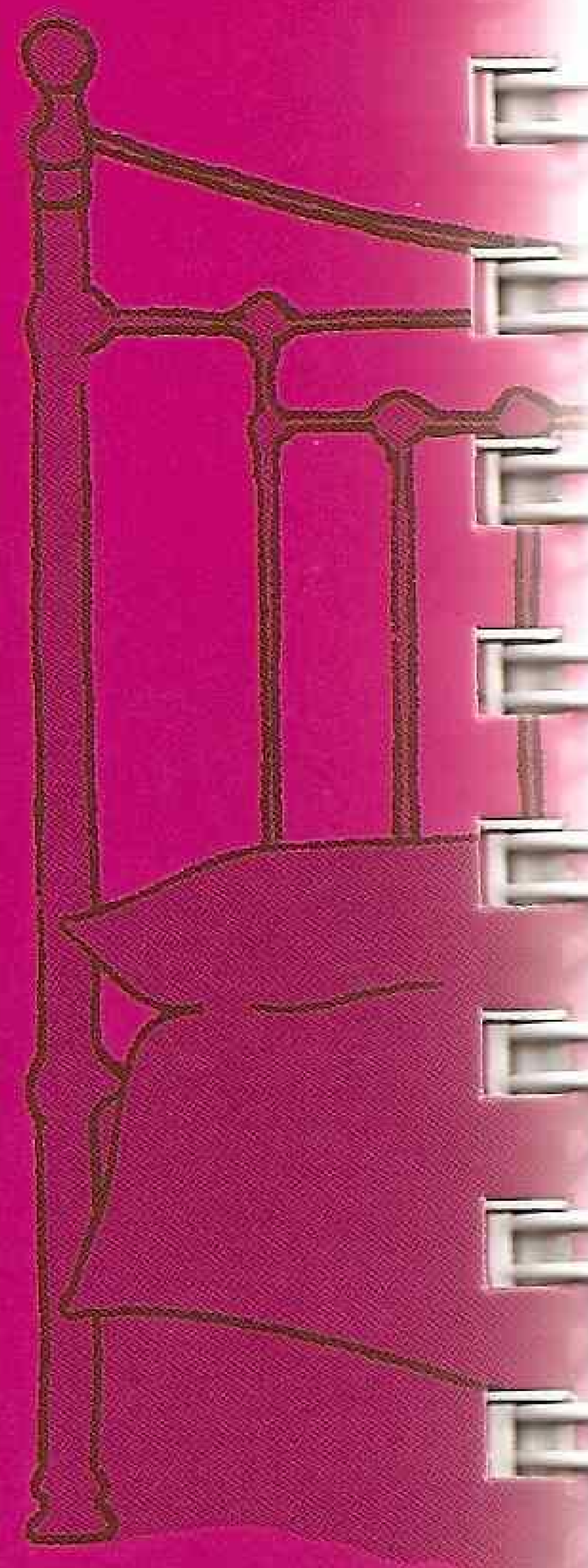
- *50 g de aceite de almendras*
- *5 gotas de esencia de lavanda*
- *10 gotas de esencia de naranja o azahar*

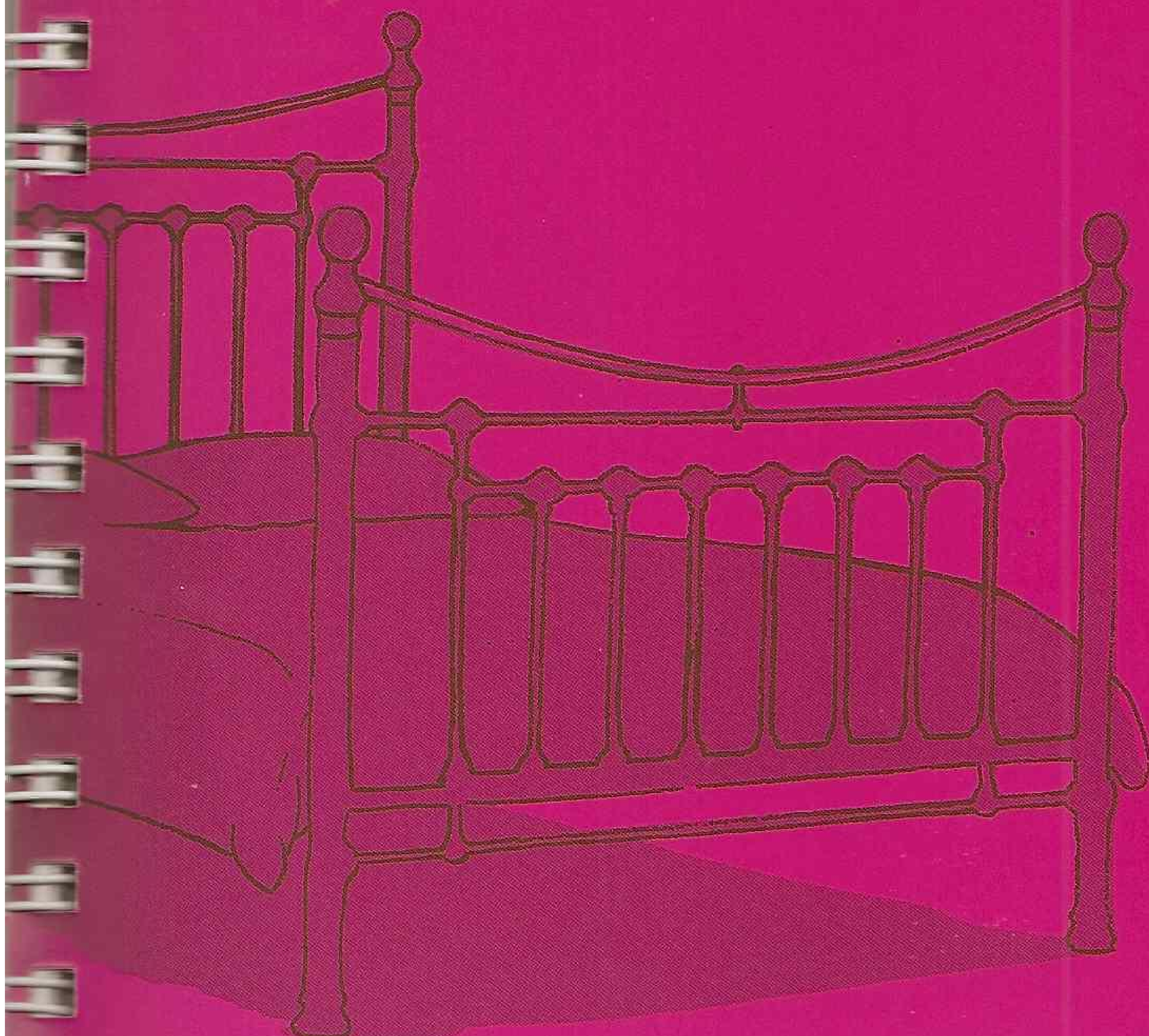
- Coloca los ingredientes en el vaso y programa **15 seg, velocidad 4**.
- Pasa el aceite a un recipiente cerrado y guárdalo en un lugar oscuro y fresco.

Este aceite está indicado para estados de nerviosismo, estrés o insomnio. Aplícalo con movimientos lentos, amplios y suaves.



Ideas para tu Thermomix®...





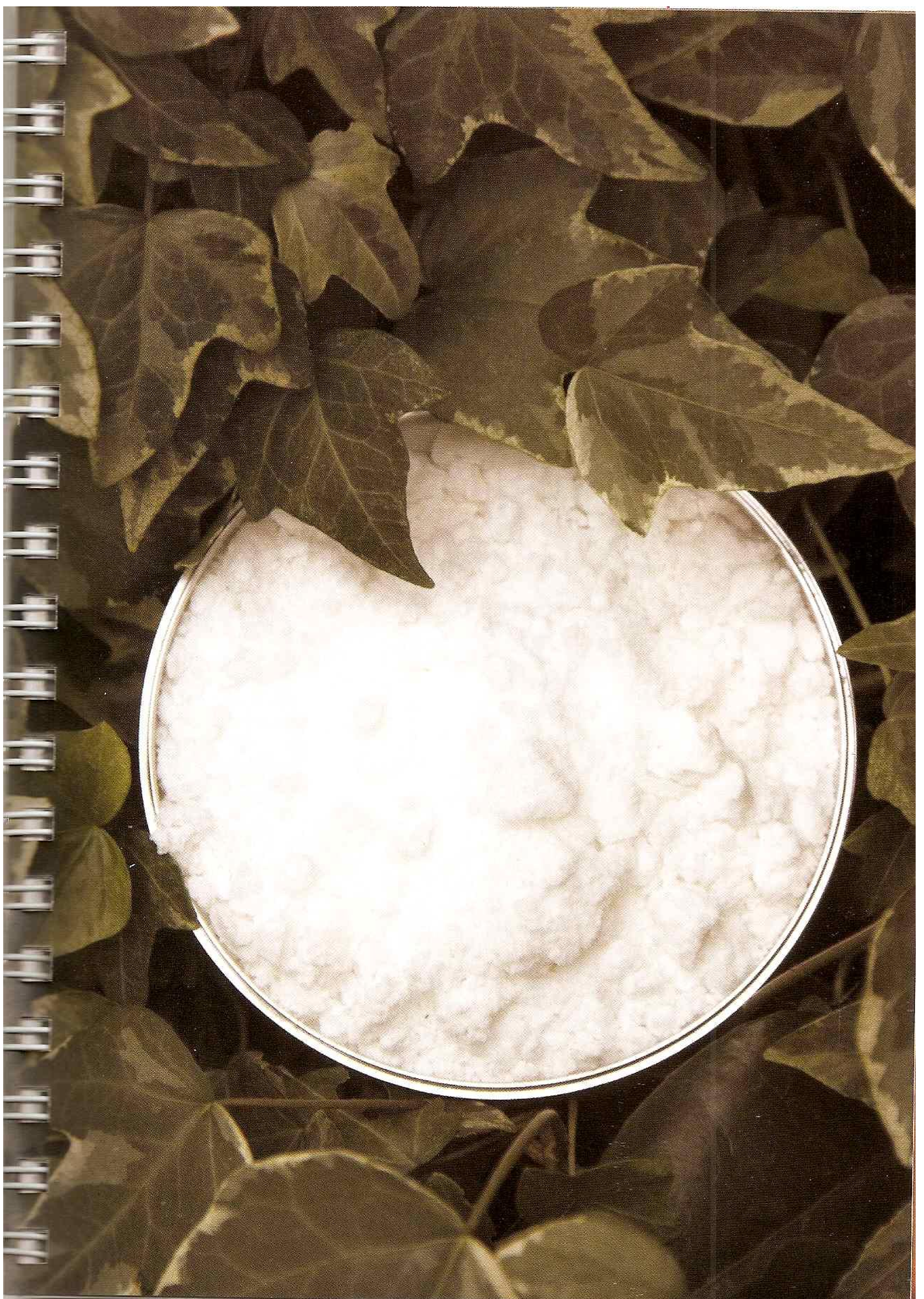
...en el hogar

97. Repelente de hormigas

- *100 g de sal fina*
- *50 g de bórax*
- *10 gotas de esencia de menta*

- Mezcla todos los ingredientes **15 seg, velocidad 3**.
- Guarda el repelente en un recipiente bien cerrado.

Cuando detectes las primeras hormigas, coloca este polvo en las zonas por las que pasen.



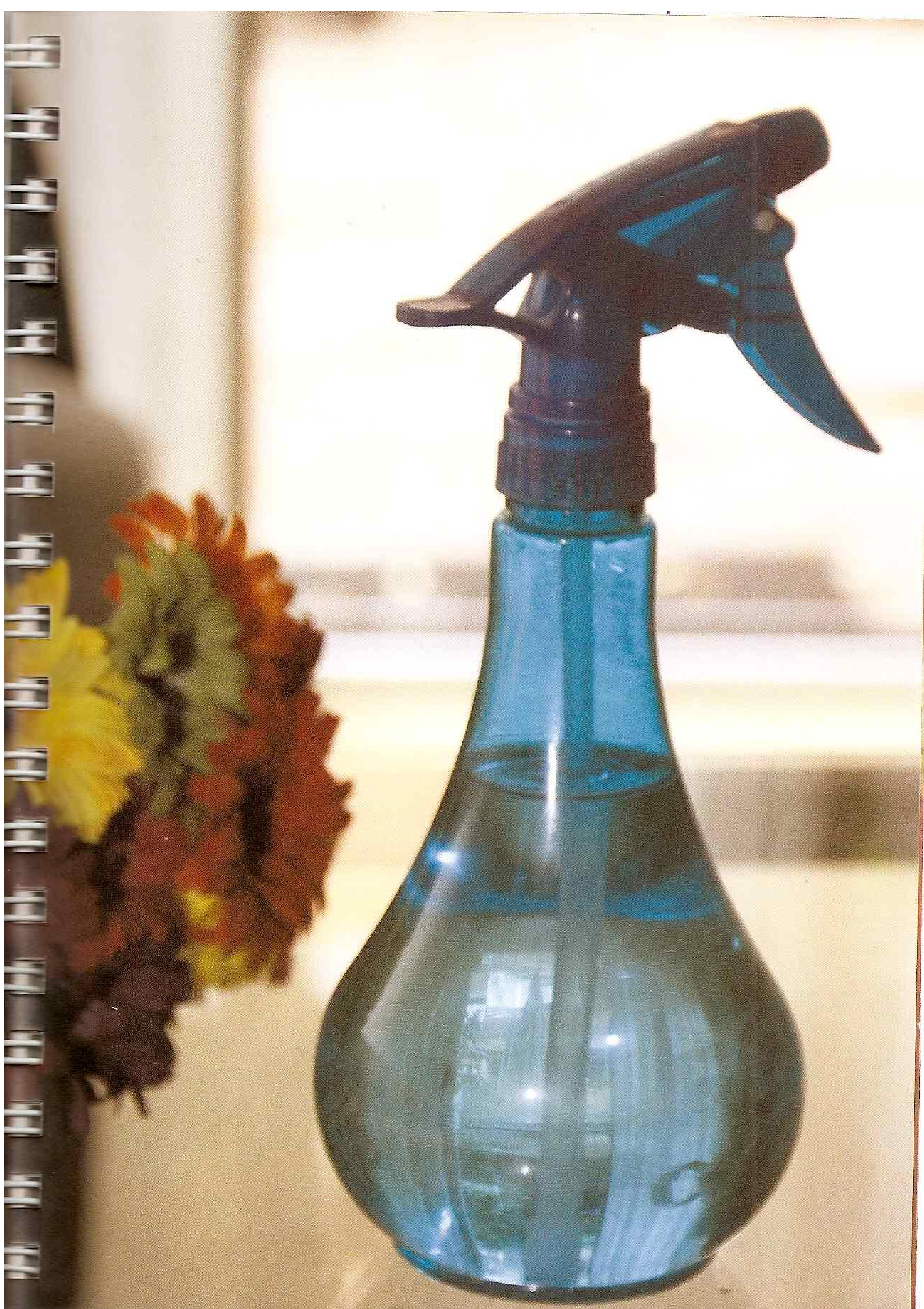
98. Ambientador antimosquitos

- *200 g de agua mineral*
- *50 g de alcohol de 96º*
- *30 gotas de esencia de lavanda*
- *20 gotas de esencia de citronella*

- Mezcla todos los ingredientes **15 seg, velocidad 4**.
- Guarda el ambientador en un recipiente con pulverizador.

Úsalo siempre que lo necesites; incluso por puro placer. Deja un olor fresco y muy agradable en toda la casa.

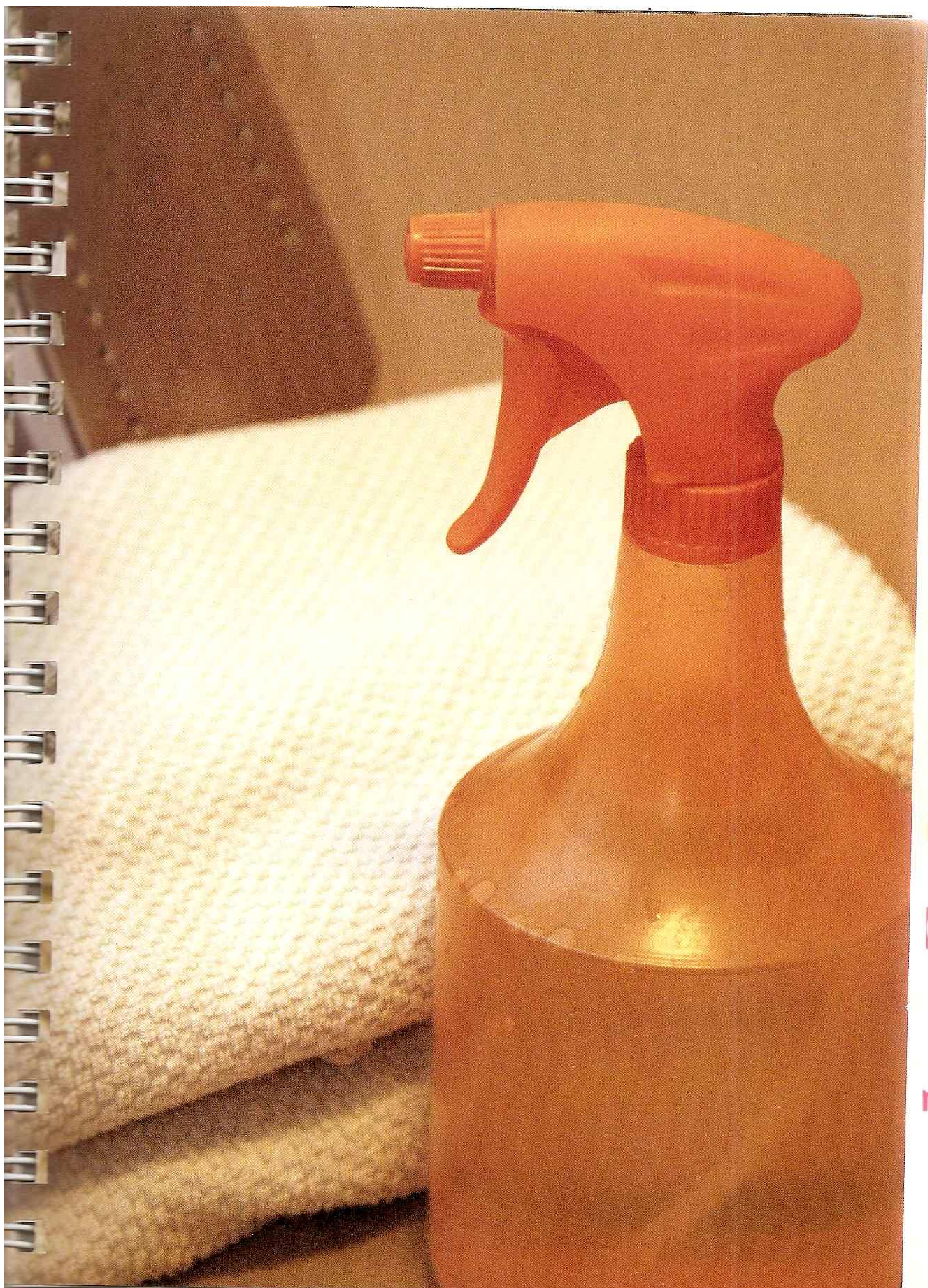
También puedes impregnar corchos o sales con este ambientador y colocarlos en sitios estratégicos. Cuando veas que han perdido el aroma, vuelve a pulverizarlos.



99. Agua para planchar

- *250 g de agua de rosas*
- *21 gotas de esencia de lavanda*

- Mezcla los dos ingredientes en la Thermomix para que queden bien emulsionados: programa **15 seg, velocidad 6**.
- Guarda el agua en un recipiente con pulverizador para facilitar su uso.



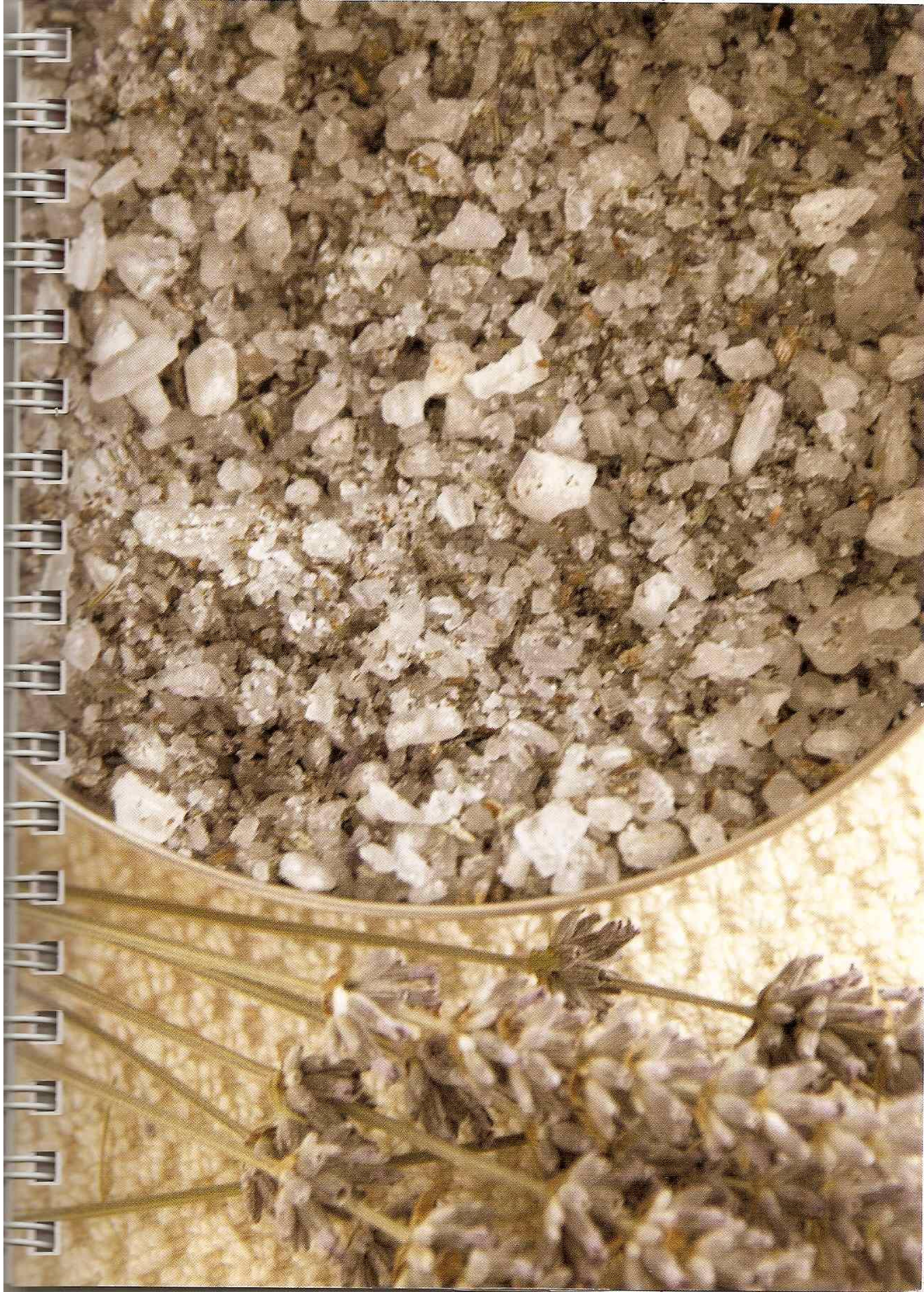
100. Ambientadores para los armarios

- *20 g de flores de lavanda*
- *500 g de sal gruesa*
- *20 gotas de esencia de lavanda*
- *1 punta de colorante natural*

- Introduce las flores de lavanda en el vaso y tritúralas **30 seg, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Añade la sal, las gotas de aceite esencial y el colorante. Mézclalo todo durante **1 min, velocidad 1**.

Rellena saquitos de tela con las sales de lavanda y repártelos por cajones y armarios. También puedes usar las sales de baño de la idea 78.

IDEA: busca unas bolsas de tela vistosas, rellénalas con las sales y tendrás una idea para regalar práctica, original y muy barata.



índice alfabético

índice de materias

Index

Tu Thermomix® tiene muchas más posibilidades de las que imaginas. No sólo es una ayuda insustituible en la cocina, además puede convertirse en un aliado en el resto del hogar.

100 ideas para aprovechar tu Thermomix® te ayudará a renovar tus recetas habituales, a preparar leches de soja y almendras, queso fresco, conservas caseras...

También podrás hacer tus propios cosméticos con productos naturales —jabones, cremas para el rostro y el cuerpo, champús, mascarillas—, prepararás remedios para la tos y el insomnio o repelentes para los mosquitos.





Memento Publicaciones

ISBN:978-84-935289-6-6

